
ఈనాడు
ఆదివారం
11 జనవరి 2026
సంక్రాంతి...
స్వాగతాలు!

ఆ ఇద్దరి కోసమే వెయిటింగ్ ఇక్కడ..!

నవీన్ పొలిశెట్టి... తన సినిమాలోని కామెడీ ఎంత నవ్విస్తుందో వాటి 'ప్రోమో'లూ అంతే సందడి చేస్తుంటాయి. ఈ సంక్రాంతికి రాబోతున్న 'అనగనగా ఒక రాజు' సినిమాకీ చాలా రోజుల నుంచే రకరకాల కామెడీ స్కిట్‌లతో అదరగొడుతున్నాడు. స్క్రిప్టు రైటర్‌గానూ తన సినిమాలని మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లే నవీన్... ఈ కొత్త సినిమాతో గాయకుడిగానూ మారాడు. తెలుగు తెరని చక్కటి హాస్యంతో ముంచెత్తుతున్న ఈ కామెడీ కెరటం పంచుకున్న కబుర్లివి...



సినిమాల మధ్య అంత గ్యాపేంటీ...

ముంబయిలో సినిమా అవకాశాలు దొరక్క... రూము రెంటుకి కూడా డబ్బుల్లేకుండా ఉంటున్నప్పుడు... రూ.450లతో టికెట్టు కొని థియేటర్‌లకి వెళ్లడమే కష్టంగా ఉండేది. అంత కష్టపడి సినిమా చూశాక అది నచ్చకపోతే ఉసూరుమనిపించేది. నాకోసం వచ్చే ప్రేక్షకుడికి ఆ బాధ ఉండకూడదనే ఆచితూచి సినిమాలు చేస్తున్నా! ప్రేక్షకుడి ప్రతిపైసాకీ న్యాయం జరగాలనే ఈ గ్యాప్ తీసుకుంటున్నా.



అమ్మా నాన్నా...

చిన్నప్పటి నుంచీ నటుణ్ణవుతానని నాన్నతో బాగా గొడవపడేవాణ్ణి. అవకాశాల కోసం ఇబ్బందులు పడుతున్నప్పుడు ఆ గొడవలు ఇంకా ఎక్కువయ్యాయి. నాన్న తర్వాత్తర్వాత నన్ను అర్థం చేసుకున్నా మొదటిరోజు నుంచీ నాకు తోడు నిలిచింది మాత్రం అమ్మ ఒక్కతే. దట్స్ వై ఐ లవ్ మై మామ్...

నచ్చే దర్శకులు...

ఎస్ఎస్ రాజమౌళి, రాజూ హీరానీ, జోయా అక్తర్... ఒక్కసారైనా వీళ్ల సినిమాలో కనిపించాలన్న కోరిక నాది. అది ఎప్పుడు నెరవేరుతుందో..!

బాగా బాధపడ్డ సందర్భం!

ఒకటి కాదు బోలెడున్నాయి. ఏ ఆడిషన్‌కి వెళ్లినా 'టాలెంటు ఉందికానీ కాస్త రంగుంటే ఇంకా బావుండేది' అన్నప్పుడూ, సిక్స్‌ప్యాక్ లేదని వెళ్లిపొమ్మన్నప్పుడూ, ఇంకొంత హైటు కావాలన్నప్పుడూ బాధేసేది. రెండేళ్లు అలా స్టూడియోల చుట్టూ తిరిగినా అవకాశాలు లేకపోవడంతో... ఓ రోజు రోడ్డుపైన వెళుతూ బోరున ఏడ్చేశాను.



ఇష్టపడే హీరోయిన్‌లు...

అనుష్క, కంగనా రనౌత్, ఆలియా భట్. 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పొలిశెట్టి'లో అనుష్కతో కలిసి నటించినప్పుడు ఎంత సంబరపడ్డానో. మిగతా ఇద్దరి కోసమే వెయిటింగ్ ఇక్కడ!

నాలో నాకు నచ్చినది...

ఓ సినిమా ఒప్పుకుంటే... స్క్రిప్టు నుంచి డాన్స్ దాకా అన్ని విషయాల్లోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. వందకు వెయ్యిశాతం అందులో లీనమైపోతాను. ఆ సమయంలో మరే విషయాన్నీ పట్టించుకోను.



స్ఫూర్తి

ఎంత పెద్ద సంక్షోభాన్నయినా కూల్‌గా ఎదుర్కొనే క్రీడాకారులే స్ఫూర్తి నాకు. అందుకే ఎమ్మెస్ ధోనీ, మెస్సీలని ఆరాధిస్తాను.

ఇది నచ్చదు...

సినిమా ఒక్కటే ప్రపంచంగా ఉంటాను కాబట్టి... స్నేహితుల పార్టీలూ, బంధువుల వేడుకలూ దేనికీ వెళ్లను. ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేసిపెట్టేస్తాను. ఇందువల్ల ఆత్మీయులు ఎందరికో దూరమయ్యాను... నాలో నాకు నచ్చనిది ఇదే.

సినిమా కాకుండా...

పర్యటనలంటే చాలా ఇష్టం. మన దేశంలోని చిన్నచిన్న పల్లెలకూ వెళ్లి అక్కడి జీవన విధానాన్ని చూడాలని కోరిక. ఇన్నిరకాల వేషభాషలు కనిపించే దేశం ప్రపంచంలో మరొకటి ఉండదేమో!

మరి పెళ్లి...?

'**అ**నగనగా ఒక రాజు' పెళ్లి చుట్టూ తిరిగే కథే. షూటింగ్ జరుగుతున్నన్ని రోజులూ... ముంబయిలో పాకెట్‌మనీ కోసమని అక్కడ జరిగే పెళ్ళిళ్ళకి ఎంసీ(మాస్టర్ ఆఫ్ సెరిమనీ)గా వెళ్లిన అనుభవాలే గుర్తొచ్చాయి. ఇక నా పెళ్లంటారా... 'డార్లింగ్' ప్రభాసన్నకి అయిన మర్నాడే!

లోపల

4 కనుమరోజు బయటకు వెళ్లకూడదా?

5 సంక్రాంతి సంబరాలు చూసొద్దామా!

6 పరిశోధన

7 జాకెట్‌కీ లైటింగ్ పెట్టేశారు!

8 ఆయన వేతనం... ఏడాదికి రూ.1370 కోట్లు!

9 సంక్రాంతి... స్వాగతాలు!

12 కొత్త పతంగులొచ్చాయ్!

13 విమానం టెక్నాలజీతో... బైక్స్ తయారుచేశాం!

14 'నువ్వు'ంటే... నిత్యం పండుగే!

16 కథ

19 పాతవి తీసుకుంటారు... కొత్తవి ఇస్తారు!

20 అవీ ఇవీ

21 ఆ పిల్లల కన్నీళ్లు తుడిచాడు!

22 సిసింద్రీ

24 రుచి అభిరుచి

25 రాశిఫలం

26 పదకేళి

మంచిమాట

తనను చూసి కుక్క మొరిగినంత మాత్రాన నిజాయతీపరుడు నేరస్థుడైపోడు.

మీకు తెలుసా!

జపాన్‌లో ప్రత్యేకంగా పుగు లేదా పఫర్ పేరుతో ఒకరకం చేప దొరుకుతుంది. దాంతో చేసే వంటకాలు పెద్దపెద్ద హోటళ్లలోనే లభిస్తాయి. అయితే, ఈ చేపను అందరూ వండటానికి వీల్లేదు. రెండుమూడేళ్లు శిక్షణ పొంది, పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులై, ప్రత్యేక లైసెన్స్ అందుకున్న షెఫ్‌లు మాత్రమే అర్హులు. ఎందుకంటే ఈ చేపలో టెట్రోడోటాక్సిన్ అనే విషపదార్థం ఉంటుంది. ప్రత్యేక పద్ధతిలో కట్‌చేసి ఆ పదార్థాన్ని ఎలా తొలగించాలనేది శిక్షణలో భాగంగా నేర్పిస్తారట.



అలాగా!

ప్రపంచంలో ఎక్కువ అబద్ధాలుండే లెటర్లు రెండే రెండు... ఒకటి లవ్ లెటర్, రెండు లీవ్ లెటర్.

కనుమరోజు బయటకు వెళ్లకూడదా?

భోగిమంటలు వేయడం, రంగురంగుల ముగ్గులు పెట్టడం, పిల్లలకు భోగిపండ్లు పోయడం... ఇలా సంక్రాంతి సమయంలో నిర్వహించే ప్రతి క్రతువుకీ ఓ పరమార్థం ఉంది. అవేంటో తెలుసుకుందామా...



◆ సంక్రాంతి రోజున ఏ దైవాన్ని పూజించాలి?

☛ ఈ సమయంలో ప్రత్యక్ష భగవానుడైన సూర్యనారాయణ మూర్తిని ఎలాగూ ఆరాధిస్తాం. సూర్యుడితోపాటు శ్రీరామచంద్రుడినీ లేదా శ్రీమన్నారాయణుడినీ కాల స్వరూపులుగా అనుసంధానించుకుని అర్చించాలి. అలాగే, ఇంటిముందుకు వచ్చే గంగిరెద్దును నందీశ్వరుడిగా ఆరాధించడమూ సంప్రదాయం. పితృదేవతలకు తర్పణాలు వదలడం కూడా సంక్రాంతి పండుగలో ఓ భాగమేనని గమనించాలి.

◆ రంగవల్లికలు ఎందుకు వేయాలి? గొబ్బెమ్మల్ని అలంకరించడంలోని అంతరార్థం ఏమిటి?



☛ సూర్యభగవానుడు ధనురాశిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు 'నెలపట్టు' అంటారు. ఈ నెలపట్టు సుమారుగా డిసెంబరు పదిహేనూ పదహారు తేదీల్లో ఆరంభమై దాదాపు ముప్పైరోజులు కొనసాగుతుంది. ఆ మార్పుకు గుర్తుగానే పెళ్లికాని అమ్మాయిలు ఈ మాసమంతా ఇంటిముందు రంగవల్లికలు వేసి గొబ్బెమ్మల్ని అలంకరిస్తారు. సంపదల దేవత అయిన లక్ష్మీదేవి తెల్లవారుజామున ప్రతివీధికీ వస్తుందనీ.. శుభ్రంగా తుడిచి, కళ్లాపి చల్లి, ముగ్గులతో అలంకరించిన ఇంట్లోకి ప్రవేశించి ఆయురారోగ్యాలనూ, ధనధాన్యాలనూ, సుఖశాంతులనూ ప్రసాదిస్తుందనీ ఓ విశ్వాసం. అందుకే, ప్రాతఃసమయంలోనే ముగ్గులు వేస్తారు. శాస్త్ర పకారం చూస్తే, ఆవుపేడతో చేసిన గొబ్బెమ్మలతో ఇంట్లోకి క్రిమికీటకాలు ప్రవేశించలేవు. వాటినే ఎండబెట్టి పిడకలుగా మార్చి, పనికిరాని చెక్క సామానుతో పాటు భోగిమంటల్లో వేస్తారు. ఈ రోజున పాతసామాన్లను బుగ్గిపాలు చేయడం అన్నది - గతించిన దుఃఖకాలాన్నీ, బాధించే జ్ఞాపకాలనీ వదిలించుకోవాలనేదే పరోక్ష సందేశం. అప్పటి నుంచీ ఆ ఇంట కొత్త పంటలతో, భోగభాగ్యాలతో, సిరిసంపదలతో శుభాలు చేకూరతాయనీ ఆనందాలు వెల్లివిరుస్తాయనీ భోగిపండుగ భరోసా ఇస్తుంది.



గురుముఖం



◆ మిగతా పండుగలతో పోలిస్తే... సంక్రాంతిని ఆంగ్ల క్యాలెండర్‌ను అనుసరించి ఎందుకు జరుపుకుంటాం?

☛ సూర్యుడు ఏడాది మొత్తం పన్నెండు రాశుల్లో సంచరిస్తాడు. ఈ సమయంలో తన దిశను మార్చుకుని ధనురాశిని వదిలి మకర రాశిలోకి ప్రవేశిస్తాడు. దాన్నే మకర సంక్రమణం (మకర సంక్రాంతి)గా పిలుస్తాం. ఆ రోజు నుంచీ కర్మసాక్షి దక్షిణం నుంచి కాకుండా, ఉత్తరం దిశగా తన కిరణాలను ప్రసరింపజేస్తాడు. అలా దక్షిణాయనం పూర్తయిపోయి ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం ఆరంభం అవుతుంది. ప్రతి ఆయనం ఆరునెలలు కొనసాగుతుంది. ఇది దేవతలకు సంబంధించిన పగటి కాలం కూడా. సకల శుభాలనూ స్వాగతించే సమయమూ ఇదే. ఈ ప్రక్రియ సౌరమానం ప్రకారం, సూర్యుడి కదలికల్ని బట్టి స్థిరంగా జనవరి 13- 15 తేదీల మధ్యే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. అందుకే ఈ ఒక్క పండుగ మాత్రం ఆంగ్ల క్యాలెండర్‌కు అతి దగ్గరగా ఉంటుంది.

◆ సంక్రాంతి ఎన్నిరోజుల పండుగ? కనుమరోజు ఏం చేయాలి?

☛ భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ, ముక్కనుమలతో కలిపి సంక్రాంతి నాలుగు రోజుల పండుగే అయినా... ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువగా మూడురోజులే జరుపుకోవడం చూస్తున్నాం. భోగినాడు పిల్లలకు రేగుపండ్లతో భోగిపండ్లు పోయడం వల్ల వాళ్లపైన ఉన్న దిష్టి తొలగిపోతుందని అంటారు. ఇక, కనుమనాడు కాకైనా కదలదని సామెత. ఈ రోజున ఎవరూ బయటకు వెళ్లకుండా, వీలైనంతవరకూ విశ్రాంతి తీసుకోవాలన్నదే ఈ నియమ ఉద్దేశం. నిజానికి కనుమ అచ్చంగా వ్యవసాయదారుల పండుగ. చాలా ప్రాంతాల్లో రైతులు ధాన్యపు కంకుల్ని తమ గుమ్మాలకు వేలాడదీస్తారు. ఈ రోజున పశువుల కొట్టాల్ని శుభ్రంచేసి, వ్యవసాయానికి సాయపడిన పశువులనూ సేద్య పనిముట్లనూ కడిగి, అలంకరిస్తారు. పశువులతో ఏ పనీ చేయించరు. వాటికి పూర్తి విశ్రాంతినిస్తారు. రకరకాల పోటీలు నిర్వహించి ఆనందిస్తారు. ఇక, తెలంగాణ ప్రాంతంలో గురుగుల నోమును ఆచరించే సంప్రదాయమూ ఉంది. కొత్తగా పెళ్లయిన వారు... ఈ సమయంలో మట్టితో చిన్న పాత్రల్ని తయారుచేసి అందులో బెల్లం-నువ్వుల ఉండలు, చెరకు ముక్కలు, చిల్లర, రేగుపళ్లు, జీడిపళ్లు.. వంటివన్నీ పెట్టి తాంబూలంగా ఇస్తారు.

◆ ఈ సమయంలో విరివిగా నువ్వులు తినాలనీ, తిలాదానం చేయాలనీ అంటారు. దీనికి కారణం ఉందా?

☛ ఒక్క సంక్రాంతి సమయంలోనే కాదు, పుష్యమాసమంతా నువ్వుల్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ప్రత్యేకించి సంక్రాంతి రోజుల్లో దానంగానూ ఇవ్వాలి. మనం చేసిన ఏ కొద్ది పాపమైనా, తిలాదానం వల్ల పటాపంచలు అవుతుందని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. సైన్స్ పరంగా చూస్తే... ఈ కాలంలో త్వరగా చీకటి పడుతుంది, రాత్రి సమయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విపరీతమైన చలి కారణంగా శరీరానికి తగినంత సూర్యకాంతి లభించదు. నువ్వుల్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆ లోపం భర్తీ అవుతుందనే ఉద్దేశంతోనే మన పూర్వీకులు ఆ ధాన్యానికి అంత ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. నువ్వుల నూనెను ఒంటికి రాసుకుని స్నానంచేస్తే, శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందనీ అంటారు. సంక్రాంతికి నువ్వులతోపాటూ పెరుగు, గుమ్మడికాయ, కొత్త వస్త్రాలూ దానంగా ఇవ్వాలని శాస్త్రాలు సూచిస్తున్నాయి.

– ఆచార్య కాకునూరి సూర్యనారాయణమూర్తి, ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనకర్త

సంక్రాంతి సంబరాలు చూసొద్దామా!



సంక్రాంతి పండుగకు కేరాఫ్ అడ్రస్ గోదావరి జిల్లాలు. అక్కడ పుట్టి పెరిగిన వాళ్లూ, ఆ ప్రాంతాల గురించి తెలిసినవాళ్లూ ఆ ఊళ్లన్నీ తిరిగేసి సరదాగా ఆనందిస్తారు. మరి, ఆ ఊళ్లతో ఏమాత్రం అనుబంధం లేనివారు ఆ వేడుకల్ని స్వయంగా చూడాలంటే... ఎక్కడికి వెళ్లాలి? ఏం చేయాలి?... ఇలాంటి వారికోసమే ఇప్పుడు సంక్రాంతి టూర్ ప్యాకేజీలు అందుబాటు లోకి వచ్చాయి. సంక్రాంతిని మరిచిపోలేని జ్ఞాపకంగా మార్చే ఈ ప్యాకేజీల విశేషాలేంటో చూసేద్దాం రండి.



'మండువా ఇళ్లముందు కనిపించే రంగవల్లికలు... ఆడవాళ్లంతా కలిసికట్టుగా చేసుకునే పిండివంటలు... గాలిపటాలు ఎగరేస్తూ సందడిచేసే పిల్లలు... జగ్గన్నపేట ప్రభలు... కోడిపందాలతో ఆనందించే కుర్రకారు... అబ్బో! అసలైన సంక్రాంతి మా గోదావరి జిల్లాల్లోనే ఉంటుంది తెలుసా!' అనేస్తారు అక్కడివాళ్లు. ఇప్పుడు, ఆ వేడుకలన్నింటినీ అందరికీ పరిచయం చేసేందుకు అందుబాటులోకి వచ్చినవే సంక్రాంతి టూర్ ప్యాకేజీలు. మూడురోజులపాటు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించే ఈ పండుగలో... గోదావరి నది పరవళ్లతో, పచ్చటిపొలాలతో కళకళలాడే ఆ ప్రాంతపు అందాలను ఆస్వాదించడంతోపాటు అక్కడ నిర్వహించే ప్రతి వేడుకలో పర్యటకుల్ని భాగం చేస్తున్నాయి ఇవి. 'కొత్తవాళ్లెవరైనా మా ఊళ్లకు వచ్చి సంక్రాంతి వేడుకల్ని చూడాలనుకుంటే ఎక్కడికి వెళ్లాలో, ఏం చూడాలో తెలియక ఇబ్బందిపడొచ్చు. అందుకే ఈ టూర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. అలా వచ్చే వాళ్లకు బస, భోజనం ఏర్పాట్లతోపాటు ఫెర్రీ ప్రయాణం, ఫొటోషూట్లు, పిండివంటల తయారీ, గాలి పటాలు ఎగరేయడం, కోడి పందాలు... ఇలా అన్నింట్లోనూ వాళ్లు పాల్గొనేలా చేస్తాం'... అంటూ చెప్పుకొస్తారు 'గ్రామయాత్రి' పేరుతో సంక్రాంతి టూర్‌ను ఏర్పాటుచేస్తున్న సతీష్.

చూసి తీరాల్సిందే...

కొబ్బరి తోటల మధ్య కూర్చుని అరిటాకులో వడ్డించే స్థానిక వంటకాలను ఆస్వాదిస్తూ చేసే విందు, ఈ ప్రాంతాల్లో మాత్రమే జరిగే వేడుకలు, అలాగే ప్రసిద్ధమైన ఆలయాల సందర్శనం వంటి ఎన్నో కార్యక్రమాల సమాహారంగా ఈ ప్యాకేజీలు అందిస్తున్నారు. డా. బీ.ఆర్. అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లాలోని బెండమూర్లంక గ్రామానికి చెందిన విజయ్ బృందం పర్యటకుల కోసం అలాంటి కార్యక్రమాలనే రూపొందించింది. 'మేం ఆరుగురు స్నేహితులం కలిసి 'మన గోదావరి యాత్ర' పేరుతో సంక్రాంతి టూర్ ప్యాకేజీని ప్రారంభించాం. మొదటి రోజు తెల్లవారుజామున భోగిమంటలు వేయించడం నుంచీ చివరి రోజున ఆలయాలను చూపించడం వరకూ ఈ ట్రిప్‌లో ఎన్నో కార్యక్రమాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఆత్రేయపురం పూతరేకులు, కాకినాడ కాజా, నగరం గరాజీలు, రావులపాలెం కుండ బిర్యానీ, పాకుండలు, నాటుకోడి పులుసు... ఇలా ఎన్నో వంటకాలతో మంచి విందును ఏర్పాటు చేస్తాం. వీటితోపాటు యానాంలో జరిగే బీచ్ ఫెస్టివల్, కొత్తపేటలో ప్రత్యేకంగా నిర్వహించే టపాసుల వేడుకతోపాటు కైట్‌ఫెస్టివల్, మావుళ్లమ్మ తీర్థం, శివకోడు తీర్థం, కేశనపల్లి, యలమంచిలి తదితర ప్రాంతాల్లో నిర్వహించే సంక్రాంతి ప్రత్యేక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు... వంటివెన్నో దగ్గరుండి మరీ చూపిస్తాం. చివరి రోజున అయినవిల్లి వినాయకుడి ఆలయం, అప్పనపల్లి బాలబాలాజీ ఆలయం, లక్ష్మీనరసింహస్వామి క్షేత్రం... వంటి ప్రసిద్ధ ఆలయాల సందర్శనంతో ఈ ప్యాకేజీ ముగుస్తుంది...' అంటూ చెబుతారు ఈ బృందంలో ఒకరైన విజయ్. ఇవొక్కటేనా.. కొబ్బరితోటల్లో ఫొటోషూట్లు, రాత్రుళ్లు క్యాంప్‌ఫైర్లు, స్థానికంగా నిర్వహించే వంటలు - ముగ్గుల పోటీల్లో పాల్గొనడం, పిండివంటల తయారీ నేర్చుకోవడం... ఇలా ఎన్నో అంశాలనూ మేళవిస్తున్నారు ఈ టూర్ల నిర్వాహకులు. ఆసక్తి ఉన్నవారికి- భద్రాచలం, పాపికొండలు, అంతర్వేది... తదితరాలకూ తీసుకెళ్లేలానూ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నారు. మూడు పగళ్లు-నాలుగు రాత్రుళ్లు చొప్పున నిర్వహించే ఈ టూర్లలో అందించే సదుపాయాలను బట్టి, ఈ ప్యాకేజీల ధర ఏడువేల రూపాయల నుంచీ మొదలవుతుంది. ఇలా టూర్లు ఏర్పాట్లు చేస్తున్న వాటిల్లో క్రివమ్ టూర్స్ అండ్ ట్రావెల్స్, గోదావరి కమిటీ... వంటివి ఉన్నాయి. అదండీ... ఈ ప్యాకేజీల కథాకమామీషు. ఒక్కసారైనా గోదావరి జిల్లాలకు వెళ్లి సంక్రాంతి సందడిని చూడాలనుకుంటే వీటిలో ఏదో ఒక ప్యాకేజీని ఎంచుకోండి మరి. ★

పరిశోధన

క్యాబేజీతో... పళ్లు పుచ్చిపోవు!

పళ్లు పుచ్చిపోవడం, రంధ్రాలు పడటం... పిల్లల్నీ, పెద్దల్నీ కూడా వేధించే సమస్య. మన నోటిలోని బ్యాక్టీరియా దంతాలపైన పొరలా ఏర్పడి రంధ్రాలు పడేలా చేస్తుంది. దీనికి పరిష్కారంగా ప్రత్యేకమైన టూత్‌పేస్టులు సూచించడం, పాడైన భాగాన్ని తొలగించి దంతాలకు క్యాప్‌లు వేయడం చేస్తుంటారు వైద్యులు. పరిస్థితి అంతవరకూ వెళ్లకుండా ఉండాలంటే క్యాబేజీ, బ్రోకలీ వంటి క్రూసిఫెరస్ జాతి కాయగూరలు తినాలని అంటున్నారు ఇజ్రాయెల్‌కి చెందిన బెన్‌గురియన్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. క్యాబేజీ, బ్రోకలీల్లోని బిడిన్‌సోల్ అనే రసాయనం పళ్లలో రంధ్రాలకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాని 90శాతం అడ్డుకుంటుందట. వీటిని సలాడ్ రూపంలోకానీ, కూరలుగా కానీ ఎలా తిన్నా మంచిదే. త్వరలో ఈ రసాయనాన్ని వాడి ఒక పేస్ట్‌నీ తీసుకురానున్నారట.



తండ్రి నుంచి కూతురికి...

అతిసూక్ష్మ పరిమాణంలో ఉండే మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలతో గుండె జబ్బులు పెరుగుతున్నాయనీ, జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలూ తలెత్తుతున్నాయనీ ఇప్పటికే అనేక పరిశోధనలు తేల్చాయి. వీటి ప్రభావం అంతటితో ఆగిపోవడం లేదట... పుట్టబోయే పిల్లలకూ అనారోగ్యాలు వారసత్వంగా అందుతున్నాయట. ముఖ్యంగా తండ్రి నుంచి వీర్య కణాల ద్వారా బిడ్డకు చేరి వారికి భవిష్యత్తులో మధుమేహం వంటి జబ్బులు రావడానికి కారణం అవుతోందని కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేలింది. అవును... ఆహారం ద్వారాకానీ, గాలి ద్వారా కానీ పురుషుల శరీరంలోకి చేరిన మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలు వారి వీర్యంలోని ఆర్‌ఎన్‌ఏ ప్రొటీన్‌లో కొన్ని మార్పులకు కారణం అవుతున్నాయట. అలా పుట్టిన పిల్లల్లో... మగపిల్లలు పెద్దగా అనారోగ్యాలకు గురవ్వకపోయినా, ఆడపిల్లల్లో మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఈ పరిశోధనలో తేలింది. అందుకే కాబోయే తండ్రులు మద్యపానానికీ, సిగరెట్లకీ దూరంగా ఉన్నట్టే ప్లాస్టిక్ వాడకానికీ, ప్లాస్టిక్ పాత్రల్లో తినడానికీ దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు వైద్యులు.



మెదడులో గడ్డకి... చుక్కల మందు

గ్లియోబ్లాస్టోమా... మెదడులో వచ్చే ఈ క్యాన్సర్ కంతి తక్కువ సమయంలోనే ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. సర్జరీ, రేడియేషన్, కీమోథెరపీ వంటివాటితో ఈ సమస్యని అదుపులోకి తెచ్చేవారు వైద్యులు. ఇక నుంచీ అంత కష్టం లేకుండా- ముక్కులో వేసుకునే చుక్కల మందుని కనిపెట్టి, గ్లియోబ్లాస్టోమా చికిత్సని సులభతరం చేశారు వాషింగ్టన్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. బంగారపు నానోపార్టికల్స్‌తోపాటు ఒక ప్రత్యేకమైన డీఎన్ఏ ఉంటుందీ మందులో. ఈ ఔషధం ముక్కు నుంచి మెదడులోకి నేరుగా చేరుకుని కంతి ఎదుగుదలని అడ్డుకుంటుందట. దీంతో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉండవని అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.



నిద్రలేకపోతే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్...

ఎప్పుడైనా ఒకసారి ఆలస్యంగా నిద్రపోతే ఆ తర్వాత రోజు అలసట, చికాకు వంటివి వేధిస్తుంటాయి. కానీ తరచూ ఇదే జరిగితే? ప్రతిరోజూ ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, నెలల తరబడి నైట్ షిఫ్టులకు హాజరుకావడం వంటివి బ్రెస్ట్‌క్యాన్సర్‌కి దారితీస్తాయని అంటున్నారు టెక్సాస్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. సమయానికి నిద్రపోవడం అనేది మనం ఒక క్రమశిక్షణా లక్షణంగానే చూస్తాం కానీ, శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గకుండా ఉండటానికీ, హార్మోన్ల విడుదల సజావుగా సాగడానికీ ఈ సమయం అనేది కీలకంగా ఉంటుందట. కానీ మన శరీరం సహజంగా పాటించే ఈ గడియారాన్ని అనుసరించకుండా ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం వల్ల మొత్తం శరీర వ్యవస్థ దెబ్బతిని వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గి క్యాన్సర్ కంతులు రావడానికీ, అవి వేగంగా పెరగడానికీ దోహదపడే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయట. శరీరంలో తక్కిన అవయవాలతో పోలిస్తే రొమ్ముల్లోని పాలను ఉత్పత్తి చేసే కణాలపైన ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండటంతో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం అధికమట. అందుకే సమయానికి నిద్రపోవడం, నైట్ షిఫ్టులు చేసేవాళ్లు మధ్యలో చిన్న కునుకు తీయడం, కాంతి తీవ్రత ముఖంపైన ఎక్కువగా పడకుండా చూసుకోవడం అవసరం అంటున్నారు.



చలిలో నడుస్తున్నారా?

కొంతమంది ఉదయాన్నే లేచి నడవడానికి బద్ధకిస్తారు... మరికొందరు ఆరునూరైనా క్రమశిక్షణగా తెల్లవారకముందే అనుకున్న సమయానికి లేచి నడక ప్రారంభిస్తారు. ఇలా నడవడం మంచి అలవాటే కానీ, చలికాలంలో ఇంత పొద్దునే లేచి నడవడం మాత్రం గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదని అంటున్నారు దిల్లీలోని ఫోర్టిస్ ఆసుపత్రికి చెందిన వైద్యులు. కారణం... చలివల్ల గుండె కండరాలు బాగా కుంచించుకుపోతాయట. దాంతో ఆ మార్గంలో రక్తప్రసరణ సరిగా జరగక, గుండె కండరాలపైన ఒత్తిడి పెరిగి, గుండెనొప్పి రావడానికి కారణం అవుతుందని అంటున్నారు. అంతవరకూ ఇంట్లో వెచ్చగా పడుకుని, ఒక్కసారిగా చలిలోకి వెళ్లినప్పుడు... ఉష్ణోగ్రతల్లోని ఈ విపరీతమైన మార్పులు గుండె కండరాలపైన తీవ్రమైన ప్రభావం చూపిస్తాయట. అలాగే, పొద్దున పూట వాతావరణంలో ఆక్సిజన్ శాతం తక్కువగా ఉండటం, కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కూడా గుండెపోటు రావడానికి అవకాశం ఎక్కువట. అందుకే ఇప్పటికే గుండె జబ్బులున్నవారు చలిలో వాకింగ్‌కి పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలంటున్నారు. బదులుగా, కాస్త ఎండెక్కాక వాకింగ్ చేయడం, ముందుగా వార్మప్ వ్యాయామాలు చేసి ఆపైన నడవడం, దాహం ఉన్నా లేకపోయినా నీళ్లు తాగడం వంటివి గుండె జబ్బులని అడ్డుకుంటాయట.



ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్లూ, జర్దోసీ అల్లికలూ, నగల మెరుపులూ, దేవుళ్ల పెయింటింగుల్లాంటివెన్నో రవికల అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తూ- అమ్మాయి మనసుదోచేశాయి. కానీ ఇప్పుడు ఆ సొగసును మరింత పెంచుతూ, వేడుకకే సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్‌గా మార్చే ఓ కొత్త ట్రెండ్‌తో వచ్చారు ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు. అదే... చీకట్లోనూ జిగేల్ జిగేల్‌మనే ఈ వెలుగుల 'ఎల్ఈడీ లైట్ బ్లౌజ్'లు!

జాకెట్‌కి లైటింగ్ పెట్టేశారు!









'చీర రంగు బాగుంటే సరిపోతుంది, రవికదేముందిలే' అనేది అమ్మమ్మల మాట. 'చీర గ్రాండ్‌గా ఉండాలి, జాకెట్ కూడా దానికి చక్కగా నప్పాలి మరి...' ఇది అమ్మల అభిప్రాయం. 'శారీ ఎంత సింపుల్‌గా ఉన్నా పర్వాలేదు కానీ బ్లౌజ్ డిజైన్ మాత్రం కచ్చితంగా అదిరిపోవాలి'... ఇదిగో ఇదేమో ఇప్పటి అమ్మాయిల తీరు. ఆ విషయాన్ని గమనిస్తూనే ఈతరం కోసం డిజైనర్లూ ఎప్పటికప్పుడు జాకెట్లలో కొత్త వెరైటీల్ని తీసుకొస్తున్నారు. ఒకవైపు బ్లౌజ్ కుట్టే డిజైన్లలో నయా మోడల్స్‌కి రూపమిస్తూ, మరోవైపు దాని అందాన్ని పెంచే అల్లికల మీద కూడా ఎక్కువ దృష్టిపెడుతున్నారు. ఆ ప్రయత్నాల్లో భాగంగానే- రంగురంగుల దారాలతో కుట్టిన ప్రకృతి చిత్రాల ఎంబ్రాయిడరీ నుంచి పూసలూ, కాసులూ, కుందన్లను పొదుముకుంటూ జాకెట్ల మీదకు చేరిన జ్యువెలరీ వర్క్‌ల వరకూ బోలెడన్ని రకాలు వచ్చాయి. ఆ ఫ్యాషన్లూ బోర్ కొట్టేస్తుంటే... పూలతలూ, పిట్టలూ, దేవుళ్ల రూపాలూ, ఆలయగోపురాలూ... ఇలా మనసుకు నచ్చిన చిత్రాలెన్నో రవికల్లో చేరిపోయాయి. అంతేనా... పెళ్లి, సీమంతం, పుట్టినరోజు, అన్నప్రాశన అంటూ అన్ని అంశాలూ జాకెట్ల పైన అలరించాయి. అంతకు మించి కొత్తదనం కోరుకునేవాళ్ల కోసం వినూత్నంగా ఆలోచించిన కొందరు నయా డిజైనర్లు- మిరుమిట్లుగొలిపే లైట్లను ఇలా జాకెట్లకి జత చేశారు. ఎల్ఈడీ లైట్లతో దొరికే లైటప్ డ్రెస్సుల్లాగే వీటినీ తయారుచేశారన్నమాట.

ఎన్ని డిజైన్లో...

రాత్రిపూట అదిరే అలంకరణ వచ్చేది కేవలం లైట్లతోనే కదా. సరిగ్గా ఆ విషయాన్ని పసిగట్టే, సింపుల్ ట్రిక్కుతో జాకెట్లకీ లైటింగ్ పెట్టేస్తున్నారు.





పగటిపూట వేడుకల్లో ఆకట్టుకున్న బ్లౌజుల మోడల్స్- రాత్రిపూట ఫంక్షన్లలో మరింత మిరుమిట్లుగొలిపేందుకు వచ్చిందే ఈ ఎల్ఈడీ లైట్ జాకెట్ ట్రెండ్. బ్లౌజ్ మీద చక్కటి డిజైన్ వేసి, అందులో కలిసిపోయేలా చిన్న చిన్న లైట్లతో ఉన్న సన్నటి స్ట్రింగ్ వైర్‌ని అమర్చుతారు. బ్యాటరీతో పనిచేసే ఈ లైట్లను ఆన్ చేసుకోవడానికి బయటకు కనిపించకుండా మినీ బటన్ సెటప్ కూడా ఉంటుంది. బ్లౌజ్ మీది డిజైన్‌నూ మన ఆసక్తినీ బట్టి కావాల్సిన రంగుల లైట్స్‌ను పెట్టించుకోవచ్చు కూడా. మామూలప్పుడు ఈ లైట్లు కుందన్లలా కనిపిస్తే- చీకట్లో మాత్రం రంగులతో కాంతులీనుతుంటాయి. రాత్రిపూట ఫంక్షన్‌కు ఇలాంటి లైట్ల జాకెట్‌తో వెళ్లారంటే... బంగారు-వజ్రాల హారాలు వేసుకున్న అతివలు ఎంతమంది ఉన్నా, అతిథుల చూపు మాత్రం మీ మీదే నిలిచిపోతుందంటే నమ్మండి! ★





ఒకట్రెండు వైఫల్యాలకే 'నాకే ఎందుకు ఇలా..' అని నిరాశలో కూరుకుపోతాం, ఇక చాల్లే అనుకుని అస్త్ర సన్యాసం చేస్తాం. కానీ, నికేష్ అరోరా అలా కాదు... ఏకంగా 400 సార్లు తిరస్కారాలని ఎదుర్కొన్నాడు. అయినా తన సంకల్పంలో ఇసుమంతైనా మార్పులేదు. ఫలితం... ప్రపంచంలోనే అత్యధిక వేతనాలు అందుకుంటున్న టాప్ సీఈవోల్లో ఒకడిగా ఎదిగాడు. పదకొండు లక్షలకోట్ల విలువైన సైబర్ సెక్యూరిటీస్ సంస్థ పాలోఆల్టో నెట్‌వర్క్స్‌కి నాయకత్వం వహిస్తున్న నికేష్ విజయం మనకీ స్ఫూర్తిదాయకమే....

ఆయన వేతనం... ఏడాదికి రూ. 1370 కోట్లు!



ఐఐటీ వారణాసిలో ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్ చదివాక అంతటితో సరిపెట్టుకోవాలనుకోలేదు... తొంభైల్లో చాలామంది కుర్రకారులానే అమెరికా వెళ్లాలి, డబ్బులు సంపాదించాలనే కల ఉండేది నికేష్‌కి. తండ్రి ఎయిర్‌ఫోర్స్‌లో లాయర్‌గా పనిచేసి, రిటైర్ అయ్యారు. అమెరికా వెళ్లి చదువుకోవాలంటే బోలెడు డబ్బు కావాలి, కానీ అంత మొత్తం నికేష్ దగ్గర లేదు. దాంతో, తండ్రి రిటైరయ్యాక వచ్చిన డబ్బు నుంచి కొంత మొత్తం అప్పుగా తీసుకుని అమెరికా వెళ్లే ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాడు. 'అప్లికేషన్ ఫీజు లేని యూనివర్సిటీలకు మాత్రమే అప్లై చేసేవాడిని. చాలా ప్రయత్నాలు చేయగా, చివరికి నార్త్‌ఈస్టర్న్ యూనివర్సిటీలో స్కాలర్‌షిప్‌తో చదువుకునే అవకాశం వచ్చింది. వాళ్లు నాకు అక్కడి విద్యార్థులకు కంప్యూటర్ సైన్స్ బోధించి డబ్బులు సంపాదించుకునే అవకాశం కూడా ఇచ్చారు. నిజానికి అప్పటికి నాకు కంప్యూటర్‌తో పరిచయం లేదు. కానీ, ఆ ఆఫర్ వదులుకుంటే ఆ డబ్బులు రావని 'ఎస్' అనేశాను. ఆ తర్వాత అర్జెంట్‌గా కంప్యూటర్ నేర్చుకుని ఫ్లైట్ ఎక్కేశాను. అమెరికాలో అడుగుపెట్టే నాటికి నా చేతిలో ఉన్నది రూ.1700 మాత్రమే. అప్పటికే నాకు పెళ్లైంది. వాటితో రోజు గడవదు కాబట్టి- పగలు చదువుకోవడం, రాత్రుళ్లు ట్యూషన్‌లు చెప్పడం, సెక్యూరిటీ గార్డుగా పనిచేయడం వంటివి చేసేవాడిని. నాన్న దగ్గర తీసుకున్న డబ్బు కూడా వెనక్కి పంపాలి కాబట్టి చదువు అయిపోగానే ఉద్యోగాన్వేషణలో పడ్డాను. కంప్యూటర్ ఒకటి అద్దెకు తీసుకుని దరఖాస్తులని టైప్ చేసి పంపేవాడిని. ఇప్పటిలా ఈమెయిల్స్, మెసేజ్‌లు లేని రోజులవి. నేను మెయిల్స్ పంపడం, అవి తిరిగి రావడం.... అలా ఒకటీ రెండూ కాదు, ఏకంగా నాలుగువందల సంస్థలకు అప్లై చేసుకుంటే, ఒక్కరు కూడా నాకు అవకాశం ఇవ్వలేదు. ఆ మెయిళ్లన్నీ తిరుగు టపాలో వచ్చేసేవి. వాళ్లు నన్ను ఎందుకు రిజెక్ట్ చేస్తున్నారో కూడా అడిగేవాడిని. కొన్ని సంస్థలకి నా ఇంజినీరింగ్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ నచ్చలేదు. కొన్ని భారతీయుడినన్న కారణంతో తీసుకోలేదు. తిరస్కారం అనేది ఎవరికి మాత్రం నచ్చుతుంది... కానీ వారణాసిలో చదువుకోవడం వల్లనో ఏమో, నాలో భారతీయతత్వం బలంగా ఉండేది. మా అమ్మ సంస్కృత పండితురాలు. 'ఏది జరిగినా మన మంచికే' అన్న ఆమె మాటలూ నాపైన బలంగా పనిచేశాయి. మరో వంద రిజెక్షన్స్ ఎదురైనా నేను వెనక్కి తగ్గేవాడిని కాదేమో! చివరికి ఫెడిలిటీ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ సంస్థలో తక్కువ జీతానికి ట్రెయినీగా అవకాశం వచ్చింది. అక్కడ పనిచేస్తున్నానే కానీ, నాకు మనీ మేనేజ్‌మెంట్ గురించి ఏం తెలుసు అనే అసంతృప్తి నాలో ఉండేది. అది పోగొట్టుకోవడానికి బోస్టన్ కాలేజీలో చేరి ఎం.ఎస్ ఫైనాన్స్ చదివాను. ఆ తర్వాత సీఎఫ్‌ఏ(చార్టర్డ్ ఫైనాన్షియల్ ఎనలిస్ట్)కోర్సు పూర్తి చేశాను. ఇవన్నీ పగలు ఉద్యోగం చేసుకుంటూ, రాత్రిపూట కాలేజీకి వెళ్లి చదివేవాడిని. ఈ చదువు నన్ను ఫెడిలిటీ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ సంస్థలో వైస్ ప్రెసిడెంట్ స్థాయికి తీసుకెళ్లింది'... అనే నికేష్ ఆ తర్వాత గూగుల్ వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరైన లారీపేజ్ కోరిక మేరకు 2004లో గూగుల్‌లో అడుగుపెట్టాడు. ఆ సంస్థ ఆదాయాన్ని పదేళ్లలో రూ.200 కోట్ల నుంచి రూ.6000 కోట్లకి తీసుకెళ్లాడు. గూగుల్ నుంచి అత్యధిక వేతనం అందుకున్న చీఫ్ బిజినెస్ ఆఫీసర్‌గా రికార్డులనీ సాధించాడు. అతని సామర్థ్యాన్ని గుర్తించిన జపాన్ కంపెనీ సాఫ్ట్‌బ్యాంక్ ఛైర్మన్ హోదానే ఇవ్వడానికి సిద్ధపడింది. కానీ నికేష్ పాలోఆల్టో నెట్‌వర్క్స్‌లో పనిచేయడానికే సుముఖత చూపించాడు. దానికీ ఓ కారణం ఉంది.

అవే నా స్ఫూర్తి...

పాలోఆల్టో నెట్‌వర్క్స్... ప్రభుత్వ, కార్పొరేట్ సంస్థలకు సైబర్ దాడుల నుంచి రక్షించేందుకు కావాల్సిన ఏఐ-సైబర్ సెక్యూరిటీ సొల్యూషన్స్‌ని అందిస్తుంది. 2018లో రూ.1800 కోట్ల విలువ చేసే ఈ సంస్థలో అడుగుపెట్టి, ప్రస్తుతం ఆ సంస్థ విలువని పదకొండులక్షల కోట్లకి చేర్చాడు నికేష్. ఏడాదికి రూ.1370 కోట్ల జీతాన్ని అందుకుంటూ ప్రపంచంలోనే అత్యధిక వేతనాన్ని అందుకుంటున్న సీఈవోల్లో ఒకడిగా నిలిచాడు. 'తెలియనివి తెలుసుకోవడం నా నైజం. ఈ తీరే నన్ను ఫైనాన్స్, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ రంగాల నుంచి ఇలా టెక్ రంగంవైపుకి నడిపించింది. ఏఐ పరిజ్ఞానంపైన నాకున్న నమ్మకం కూడా మా సంస్థను దూసుకెళ్లేలా చేసింది. ఈ ర్యాంకులు, జీతాలు తగ్గడం, పెరగడం ఎప్పుడూ ఉండేవే. కానీ నన్ను ముందుకు నడిపించే శక్తి మాత్రం ఆ నాలుగువందల ఉత్తరాలే... మొదట్లో నన్ను రిజెక్ట్ చేస్తూ అందిన ఆ 400 ఉత్తరాలూ ఇప్పటికీ బీరువాలో భద్రంగా ఉన్నాయి. నేనెక్కడికి వెళ్లినా అవి నాతోపాటే ఉంటాయి. అవే నాలో ముందుకెళ్లాలన్న కోరికని రగిలిస్తూ ఉంటాయి' అనే నికేష్ ప్రస్తుత నికర ఆస్తుల విలువ 13000 కోట్ల రూపాయల పైమాటే! ★

సంక్రాంతి... స్వాగతాలు!

హరిదాసులు గొంతెత్తి పాడుతున్నారు. గంగిరెద్దుల వాళ్లు బసవన్నలతో కలిసి పల్లెల వైపు వెళ్తున్నారు. కొత్తల్లుళ్లు అత్తారింట్లో రాచమర్యాదలు అందుకుంటున్నారు. నేతి అరిసెలు అతిథులను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. పుంజులు పబ్లిక్ పరీక్షలకు సిద్ధం అవుతున్న విద్యార్థుల్లా టెన్షన్ పడిపోతున్నాయి. తెలుగమ్మాయిలు ఏ ముగ్గేస్తే ఎన్ని లైకులొస్తాయన్నది లెక్కలేసుకుంటున్నారు. ఆ మొహాల్లో పండగ ఆనందంతోపాటూ పిసరంత ఆందోళనా కనిపిస్తోంది. అది కాలమాన పరిస్థితుల పట్ల కలవరం కావచ్చు. ఆ నిరాశా తాత్కాలికమే. అంతలోనే ఆశావాదం, ఆకాశయాత్రకు సిద్ధమైన పతంగిలా రెక్కలు విదుల్చుకుంటుంది. భోగిమంటలతో చీకటిని తరిమేసినట్టు, ధాన్యపురాశులతో దరిద్రలక్ష్మిని సాగనంపినట్టు... నిండైన ఆత్మవిశ్వాసంతో నిజ జీవితంలోని సవాళ్లనూ ఎదిరించగలమనే నమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. కాలం దక్షిణాయనం నుంచి ఉత్తరాయణానికీ, కాలసాక్షి ధనుస్సు నుంచి మకరరాశికీ మారిపోయే సమయమిది. ప్రకృతే కాదు, పెద్ద పండగతో ముడిపడిన ప్రతి పాత్రా ఆ మార్పు తీర్పును ఆమోదిస్తోంది. గతాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, వర్తమానాన్ని విశ్లేషించుకుంటూ, భవిష్యత్ ప్రణాళికలు రచించుకుంటోంది. ఆ అంతర్మథనాన్ని మనమూ ఆలకిద్దాం...



ఏ ముగ్గుకు... ఎన్ని లైకులో?

తెలుగమ్మాయి రంగుల కల

తెలుగింటి ఆడపిల్ల... అక్షరాల కంటే ముందే ముగ్గులు దిద్దుకుంటుంది. అమ్మాయితో పాటే, ఆమె చేతి ముగ్గూ పెరిగి పెద్దవుతుంది. ఆ అనుబంధం అపురూపం. అందుకేనేమో, సంక్రాంతి రంగవల్లికకు ఓ రూపం ఇస్తున్న వేళ... నాతో నేను మాట్లాడుకున్నట్టే ఉంటుంది. చుక్కలు కలుపుతుంటే... బతుకులోని చిక్కులన్నీ వీడిపోతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. రంగులు అద్దుతుంటే... జీవితం పంచవర్ణ చిత్రంలా కనిపిస్తుంది. చిలకల ముగ్గేస్తున్న క్షణంలో... కలికి చిలకల కొలికిని నేను. కమలం ముగ్గేస్తున్న సమయంలో... కమలాక్షి, కమలప్రియ, కమలాలయ- అన్నీ నేనే. ప్రమిదల ముగ్గేస్తున్న పారవశ్యంలో... పరమాత్మ ముందు వెలిగించిన దీపాన్ని నేను. సంక్రాంతి... నా మట్టుకు నాకు పెద్దపండగే కాదు, పెద్ద పరీక్ష కూడా. నా ముగ్గుకు సాటీపోటీ ఉండకూడదు. ఊరు ఊరంతా ఆ ముచ్చట్లే చెప్పుకోవాలి. 'ఓస్... అంతేనా?' అని మాత్రం అనకండి! చెప్పాల్సింది చాలా ఉంది. సోషల్ మీడియా వచ్చాక... నా లక్ష్యమూ పెద్దదైంది. నేను తీర్చిదిద్దే ముత్యాల ముగ్గులకు వాట్సాప్ గ్రూప్స్‌లో కామెంట్లు వెల్లువెత్తాలి. ఫేస్‌బుక్‌లో లక్షల లైకులు రావాలి. ఇన్‌స్టాలో రీల్స్ రీచ్ పెరగాలి. యూట్యూబ్‌లోనూ ట్రెండింగ్‌లో ఉండాలి. అలా అని, ఇదేం పగటి కల కాదు. నా వ్యూహాలు నాకున్నాయి. సంక్రాంతి రోజుల్లో సంప్రదాయ ముగ్గులదే వైభోగమంతా. అందుకే, నానమ్మల్నీ అమ్మమ్మల్నీ బతిమాలి సేకరించిన అరుదైన రంగవల్లికల్ని అప్‌లోడ్ చేస్తా. మిగతా రోజుల్లో మాత్రం, కరెంట్ ఎఫైర్స్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుంటా. అయోధ్య రామాలయం వార్తల్లో ఉన్నప్పుడు నా బాలరాముడి ముగ్గుకు బ్రహ్మాండమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఆపరేషన్ సిందూర్ రోజుల్లో మువ్వన్నెల ముగ్గును వీరజవాన్లకు అంకితమిచ్చి ఫాలోయర్ల ప్రశంసలు అందుకున్నా. అప్పుడప్పుడూ, 'ఈ రంగోలీ ఎలా ఉంది ఫ్రెండ్స్?' అంటూ పోల్ లాంటిదీ పెడుతుంటా. ఇదో ఎంగేజ్‌మెంట్ ట్రిక్. కుదిరితే క్యాప్షన్లూ జోడించాలి. అలా సాహితీప్రియుల్నీ ఆకట్టుకోవచ్చు. నిరుడు సంక్రాంతికే అనుకుంటా...

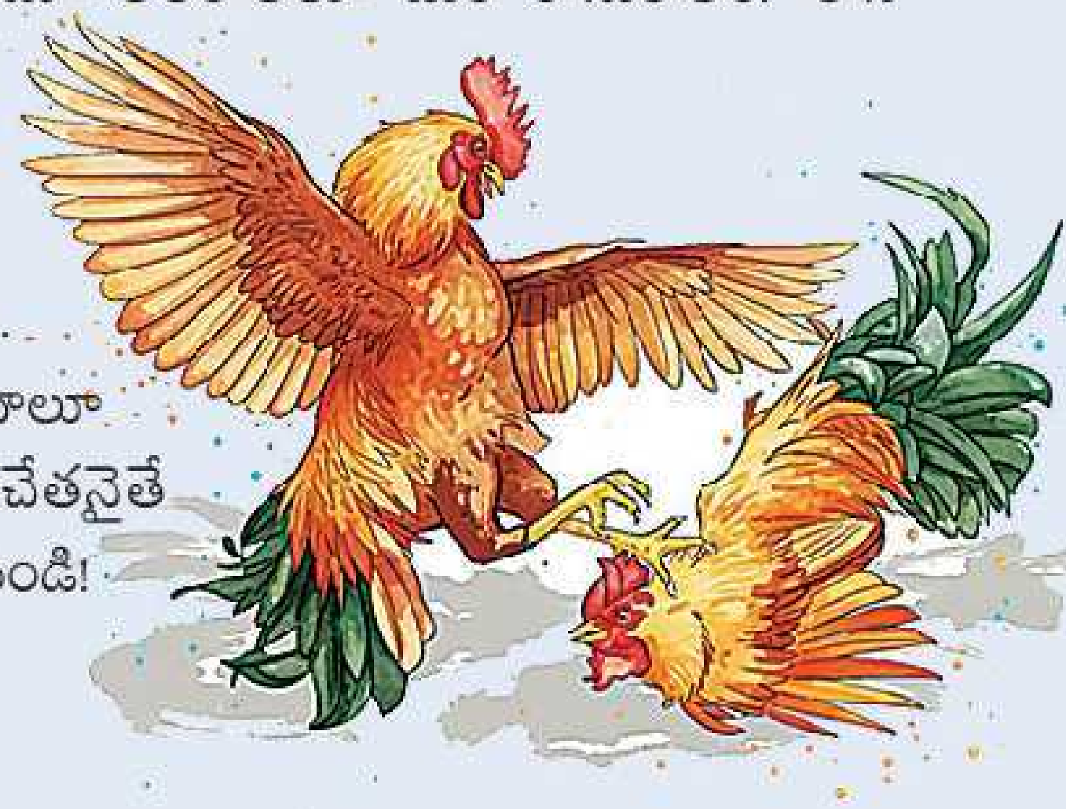
ముంగిలి కాదది, నీ అడుగులలో...
పొంగిన పాల కడలియే సుమా!
ముగ్గులు కావవి, నా అంతరంగాన...
పూచిన రంగవల్లులే సుమా!

అంటూ సినారె పాటను కోట్ చేశాను. ఇంకేముందీ, రాత్రికిరాత్రే ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ స్థాయికి ఎదిగిపోయాను. అంతా ముగ్గుమాలక్ష్మి అనుగ్రహం!

ఓడిపోయేది మీరే సార్!

పందెం కోడి మనోగతం

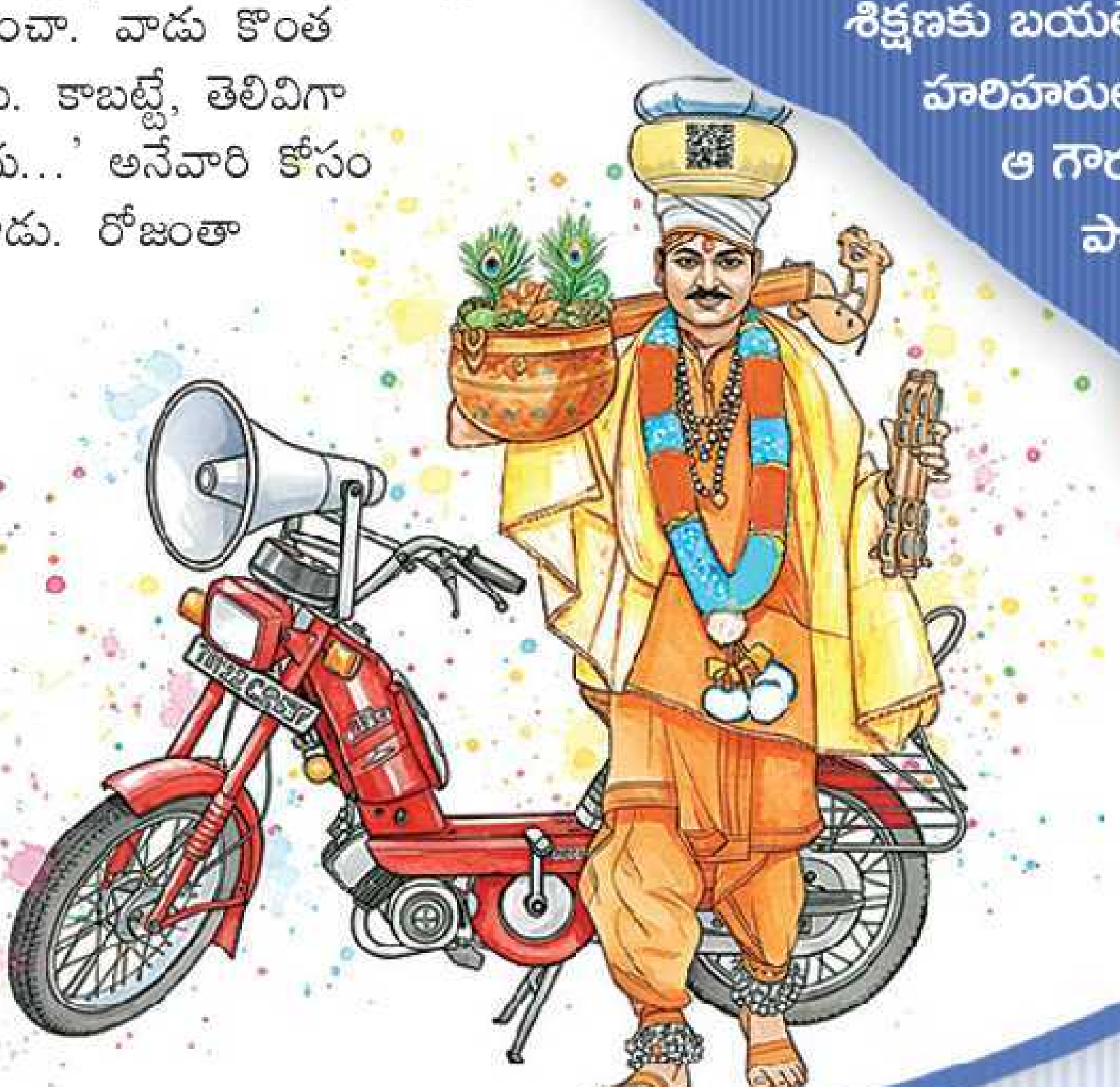
నేను కోడిని, పందెం కోడిని. బాదంపిస్తాలు నా భోజనాలు. మసాజ్‌లూ కసరత్తులూ నా దినచర్యలు. ఏడాదంతా నా ఆలోచనలు సంక్రాంతి చుట్టూనే తిరుగుతుంటాయి. కలలోనూ ప్రత్యర్థి పుంజులే కనబడతాయి. మధ్యమధ్యలో చురకత్తులూ చొరబడతాయి. మేం పందెంలో గెలిస్తే యజమాని జేబు నిండుతుంది, ఓడిపోతే పొట్ట నిండుతుంది. అంతే తేడా! ఇదీ మా కథ. ఇక, మీ సంగతి చెప్పాలంటే... పందాలప్పుడు, మా చుట్టూ మూగిపోయి గోలగోల చేసే అమాయక జనాల్ని తలుచుకున్నప్పుడు, నాకు చాలా జాలేస్తుంది. ఎందుకంటే, మాలో ఎవరు గెలిచినా చిత్తుగా ఓడిపోయేది... మీరే, మీ వ్యసనమే. ఇంతచిన్న విషయాన్ని ఎందుకు అర్థం చేసుకోరూ? మీ జీవితాల్లోని ఓటముల్ని మర్చిపోడానికి, మా పందెంలో గెలవాలని ఆరాటపడతారు. మీదైన బతుకు బరిలో ధైర్యంగా నిలబడి పోరాడలేక, మమ్మల్ని రెచ్చగొట్టి సంతృప్తిపడతారు. ప్రపంచాన్నే శాసిస్తున్నాం, ఈ కోళ్లో లెక్కా అన్న అహంకారం ఒకటి. మహాభారతానికైనా, పల్నాటి భారతానికైనా మనుషుల అహాలే కారణం. పాచికలాటలూ, కోళ్ల పందాలూ ఓ సాకు మాత్రమే! మా చావుబతుకులు మహా అయితే ఓ రెండ్రోజులు మీకు వినోదాన్ని ఇస్తాయేమో. మిగతా సమయంలో... మీ ఉరుకులూ పరుగులూ చూసి మేం నవ్వుకుంటాం. డబ్బు కోసం, ఆస్తుల కోసం, అధికారం కోసం... మీరు చేసే ముష్టి యుద్ధాల్ని మేం భలేగా ఆస్వాదిస్తాం. మాకు ఏడాదికోసారే గండం. మీ జీవితాలు దినదినగండాలు! మా ప్రత్యర్థుల చురకత్తులు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటాయి. మీ శత్రువులు కనిపించని కరవాలంతో వెన్నుపోట్లు పొడిచేస్తుంటారు. మా బతుకులు మా చేతుల్లో లేవు, మా తలరాతలూ మేం రాసుకోలేం. కానీ మీ జీవితాలకు మీరే యజమానులు, మీ తలరాతలు మీరు తిరగరాసుకోగలరు. కోళ్ల పందాలూ, పొట్టేళ్ల పందాలూ పక్కనపెట్టి... చేతనైతే బతుకు పందెంలో గెలవండి!



లౌక్యమూ ముఖ్యమే స్వామీ!

హరిదాసు అంతర్మథనం

నెత్తిన ఇత్తడి పాత్రతో... నుదుట తిరునామాలతో... తంబూరా మీటుతూ... చిడతలు వాయిస్తూ... హరి కీర్తనలు ఆలపిస్తూ... మేం ఊళ్లో అడుగు పెడితేనే, పల్లెకు పండగ కళ వచ్చినట్టు. 'అదిగో హరిదాసు'... అంటూ ఆ ఇంటి ఇల్లాలు పిండివంటల పని పక్కన పెట్టయినా సరే, వీసెడు బియ్యంతో వీధిలోకి వచ్చేది. 'సంక్రాంతి రోజుల్లో సాక్షాత్తూ విష్ణుమూర్తే హరిదాసు రూపంలో గుమ్మం ముందు నిలబడతాడు. కాదనకూడదు. లేదనకూడదు. కృష్ణార్పణం అంటూ... గుప్పెడు గింజలైనా అక్షయ పాత్రలో వేయాలి' అంటూ ఆ ఇంటి పెద్దలు కొత్త తరాలకు నొక్కి చెప్పేవారు. అదో స్వర్ణయుగం. ఆ రోజులు మళ్లీరావు స్వామీ! తాళ్లపాకవారు 'అన్నిటాను హరిదాసులు అధికులు... కన్నులవంటివారు కమలజాదులకు...' అన్నది మావంటి పరమభక్తులను ఉద్దేశించే కావచ్చు. పల్లె బక్కచిక్కే కొద్దీ మా వైభవమూ మసకబారింది. పూలమ్మిన చోట కట్టెలమ్మడం ఎందుకని... వారసత్వ బాధ్యతల నుంచి స్వచ్ఛందంగా తప్పుకున్నా. నా భిక్ష పాత్రను మా అబ్బాయికి అప్పగించా. వాడు కొంత చదువున్నాడు, బాగా లౌక్యం తెలిసినవాడు. కాబట్టే, తెలివిగా లాక్కొస్తున్నాడు. 'గింజల్లేవు. క్యాషూ లేదు...' అనేవారి కోసం ఇత్తడిపాత్ర మీద క్యూఆర్ కోడ్ అతికించాడు. రోజంతా నడవలేనంటూ బండి మీదే పల్లెలన్నీ చుట్టేస్తున్నాడు. 'స్టేటస్' కోసం తెగ ఆరాటపడే కుర్రాళ్ల దగ్గర సెల్ఫీకి యాభై, వీడియోకు వందా వసూలు చేస్తున్నాడు. కొత్త ఎప్పుడూ వింతేగా! జనాలూ బాగానే ఆదరిస్తున్నారు. అయినా, మొత్తంగా ప్రపంచమే మారిపోతోందే! హరిదాసులు మాత్రం మారకూడదా? సంక్రాంతి... అనే మాటలోనే క్రాంతి ఉంది! శ్రీమద్రమారమణ గోవిందో హరీ!



బసవడు... నా బిడ్డడు!

గంగిరెద్దులవారి మనసు లోతులు

మూపురానికి అద్దాల బొంతలు కప్పి, కొమ్ములకు రంగుల రిబ్బన్లు చుట్టి, నొసట తోలు కుచ్చులు కట్టి, కాలికి గజ్జెలు తొడిగి, మెడలో గవ్వల దండలేసి... బసవన్నను ముస్తాబు చేస్తుంటే కైలాసంలోని నందీశ్వరుడిని అలంకరిస్తున్నంత ఆనందం!

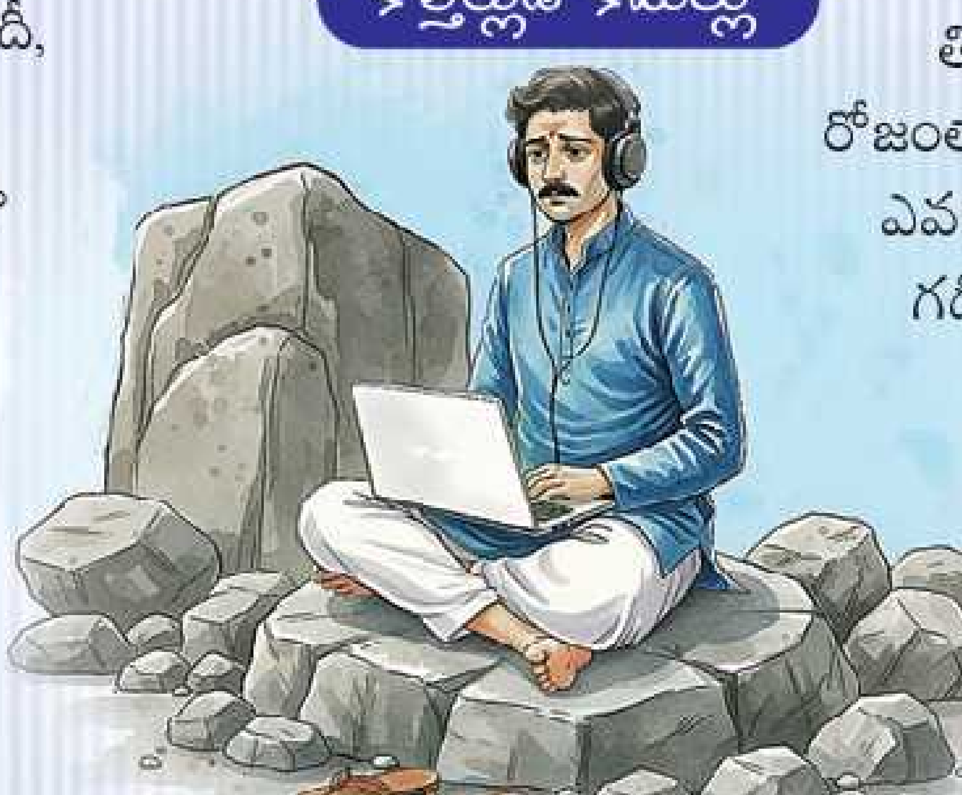
నుదుట నామం దిద్దుకుని, ట్రంకు పెట్టెలోంచి తీసిన ముత్తాతల నాటి ఇత్తడి కమ్మలు పెట్టుకుని, కాస్తంత పాతబడిన తెల్లచొక్కా మీద చిరుగుల కోటు తగిలించుకుని, నెత్తిన పల్లెవాటుగా తువ్వాలు చుట్టుకుని... ముక్తాయింపుగా మీసం మెలేస్తుంటే - 'అబ్బో! గంగిరెద్దులవారిలో రాజసం పొంగుకొస్తోందే' అంటూ నా ఇల్లాలు దిష్టితీసి మరీ దారి ఇస్తుంది. అది శుభ శకునం.

సన్నాయి వాయిస్తూ నేనూ, వెనకాలే సుతారంగా తలూపుతూ నా ఎద్దూ... ఇరుగుపొరుగు పల్లెల మీదుగా మా సంక్రాంతి ప్రయాణం మొదలవుతుంది. మాది యుగాల స్నేహం. గజాసుర సంహారం నాటికే బలపడిపోయింది. శ్రీమహావిష్ణువు గంగిరెద్దులవారి వేషంలో, నందిని వెంటబెట్టుకుని దుష్ట శిక్షణకు బయల్దేరాడని అంటారు. కాబట్టే, మా ఇద్దర్నీ హరిహరుల ప్రతినిధులుగా భావిస్తారు జనం. ఆ గౌరవం కోసమే... మిగతా సమయంలో పొట్టకూటికి చిన్నాచితకా పనులు చేసినా, పుష్యమాసంలో మాత్రం అచ్చమైన గంగిరెద్దులవాడిగా మారిపోతాను. అప్పుడప్పుడూ అవమానాలూ అవహేళనలూ ఎదురైనా పంటి బిగువున

అలా మొదలైంది...

కొత్తల్లుడి కబుర్లు

సెలవు... అడిగితే బాసుకు కోపం, అడక్కపోతే భామకు కోపం! ఆరునూరైనా, అనుకున్న సమయానికంతా ప్రాజెక్టు పూర్తి చేస్తానని టీమ్‌లీడర్‌కు మాటిచ్చి మరీ అత్తారింటికి బయల్దేరాను. కొత్తల్లుడి హోదాలో శ్రీమతి గారింట్లో ప్రొటోకాల్ గౌరవాలన్నీ అందుకుంటున్నా... చెవుల్లో బేస్ వాయిస్‌లో బాస్ హెచ్చరికే ప్రతిధ్వనిస్తోంది. కానీ ఏం చేస్తాం? ల్యాప్‌టాప్ పట్టుకుని పొలిమేర వరకూ వెళ్లొచ్చినా ఇంటర్నెట్ సిగ్నల్స్... గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వలేదు. ఊరి చివరి కొండెక్కితే, పరిస్థితి కాస్త మెరుగ్గా ఉంటుందని సూపర్ కంప్యూటర్‌లాంటి నా ఐటీ బ్రెయిన్ ఐడియా ఇచ్చింది. ఇంకేముందీ, భుజాన బ్యాగ్ తగిలించుకుని పరుగులాంటి నడకతో అటువైపు వెళ్తుంటే, 'బావగారూ! మీకూ నాలానే ప్రకృతిలోకి వెళ్లడం ఇష్టమా?' అంటూ చిన్న బామ్మర్ది చెంబు పట్టుకుని ఫాలో అయిపోయాడు. '...అందుకు కాదురా బాబూ!' అన్నా అర్థం చేసుకోడే! సర్దిచెప్పి వెనక్కి పంపేసరికి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది. క్షణం ఆలస్యం చేయకుండా, కాలేజీ రోజులనాటి ట్రెక్కింగ్ అనుభవాల్ని గుర్తు చేసుకుంటూ...



చిటారు కొండకు చేరుకున్నా. నా మానాన నేను, ఓ బండరాయి మీద కూర్చుని బుద్ధిగా ప్రోగ్రామ్స్ రాస్తుంటే... అమాంతంగా అరడజను కోతులు చుట్టుముట్టాయి. దీంతో, మూడాఫ్ అయిపోయి సిస్టమ్ లాగాఫ్ చేసి... ఇంటిదారి పట్టాను. ఆ ఫ్రస్ట్రేషన్‌లో 'మీ ఊళ్లో మనుషుల కంటే కోతుల జనాభే ఎక్కువ ఉన్నట్టుందే?' అంటూ మా ఆవిడ ముందు వానరజాతి పట్ల నా ఆగ్రహావేశాలు వెళ్లగక్కి పడేశాను. నేను ఒకలా చెబితే, తనకు ఇంకోలా అర్థమైనట్టుంది. 'మా నాన్నా, మా తమ్ముడూ, మా చెల్లీ, నేనూ... మా ఫ్యామిలీ ఫ్యామిలీ మీ కళ్లకు కోతుల్లా కనిపిస్తున్నాం కదూ! అదేగా మీ మాటకు అర్థం' అంటూ ముక్కు చీదుకోవడం మొదలుపెట్టింది. నేనేం తక్కువ తిన్నానా? నాలుగైదు ఇంగ్లిష్ తిట్లతో బెదరగొట్టేశాను. రోజంతా ఆ కస్సుబుస్సులు కొనసాగాయి. ఇద్దర్లో తప్పు ఎవరిదైనా, మా మొదటి సంక్రాంతే ఇంత నిస్సారంగా గడిచిపోవడం సరికాదనిపించింది. నేనే కాస్త తగ్గాలనుకున్నా. రాజీ ప్రయత్నంలో భాగంగా 'నీ మెడ మరీ బోసిపోయినట్టుంది డియర్. సిటీకి వెళ్లగానే మంచి నెక్లెస్ కొనేద్దాం' అని హామీ ఇచ్చాను, ఆన్‌లైన్‌లో పర్సనల్ లోన్‌కు అప్లై చేస్తూ. అప్పుడు నవ్వింది నా బంగారం... సుబ్బి గొబ్బెమ్మలా!

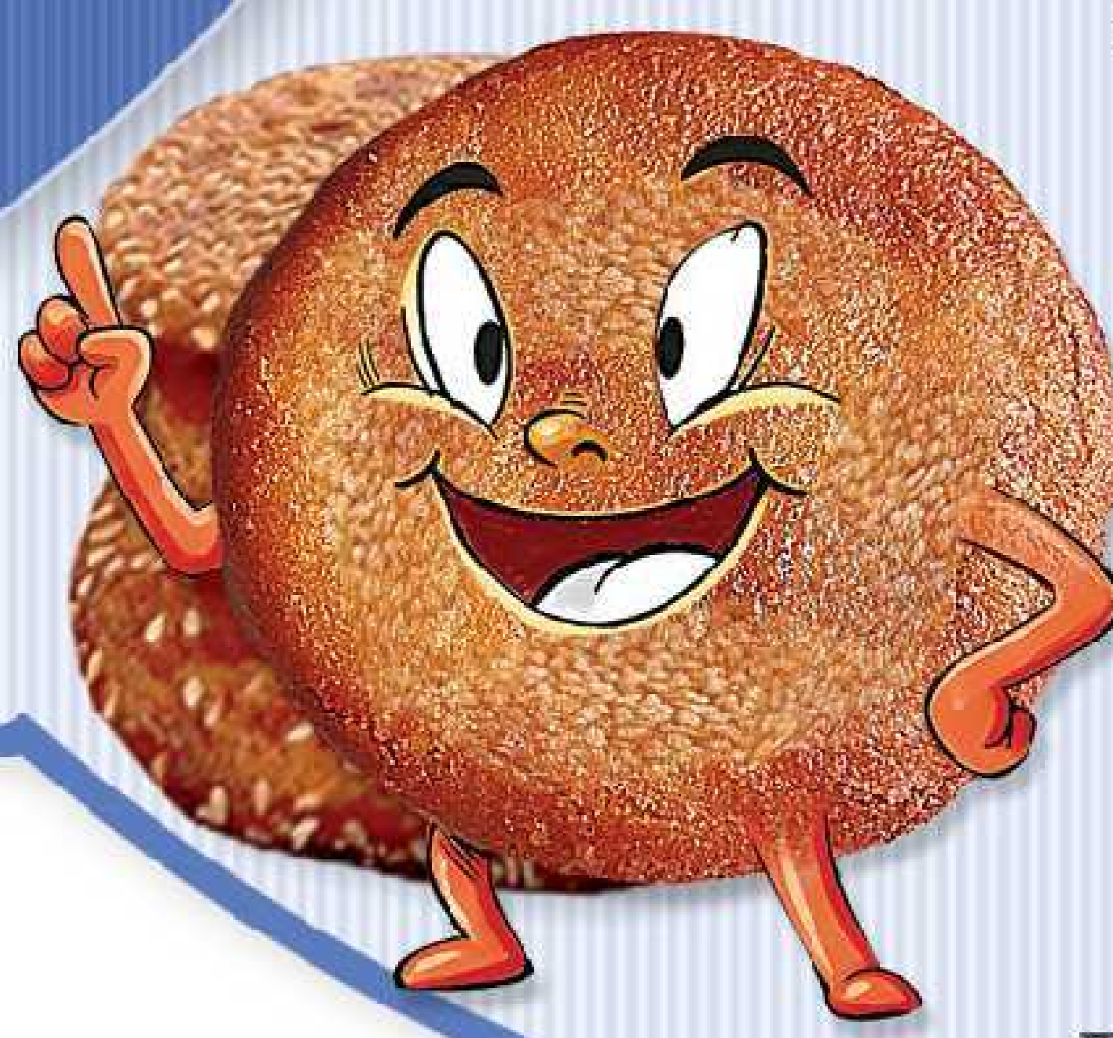


భరిస్తాను. నిన్నగాక మొన్న, నలుగురు కుర్రాళ్లు నన్ను చుట్టుముట్టి 'మేం జంతు హక్కుల సంఘం వాళ్లం. ఇలా మూగజీవాల్ని హింసించడం నేరం. నీలాంటి వాళ్లను జైలుకు పంపాలి' అంటూ గొడవపెట్టుకున్నారు. నా ఎద్దును నేనెందుకు హింసిస్తాను స్వామీ? ఇంటిల్లిపాదీ పస్తులుండాల్సిన పరిస్థితి వచ్చినా, బసవన్న గ్రాసానికి ఏ లోటూ రానీయను. మా కుటుంబాల్లో గంగిరెద్దు చనిపోతే, ఘనంగా అంత్యక్రియలు చేస్తాం. కర్మలూ జరుపుతాం. అది మా సంప్రదాయం, సంస్కారం! ఈ ఎద్దు కోడెదూడగా ఉన్నప్పుడు, ఎవరో పుణ్యాత్ముడు మాకు దానంగా ఇచ్చాడు. నాతోపాటే అదీ ముసలిదైపోతోంది. దానికి ఏదైనా జరిగితే... ఎద్దులేని గంగిరెద్దులవాడిగా మిగిలిపోతానేమో. వేలకు వేలు పోసి మరో ఎద్దును కొనేంత స్తోమతా లేదు నాకు. అయినా, మా ఇద్దరి రుణం ఇంకెన్ని సంక్రాంతులో? ఆ లంకె తెగేవరకూ పరమాత్మ ఆడించే గంగిరెద్దులాటలో మా పాత్రను మేం పోషిస్తూనే ఉంటాం.
దూడూ బసవన్నా, రారా బసవన్నా!
అమ్మవారికీ దండం పెట్టు!
అయ్యవారికీ దండంపెట్టు!

తీయతీయని జ్ఞాపకాన్ని...

అరిసె అంతరంగం

అరిషడ్వర్గాలను వదిలించుకున్నవారైనా, అరిసెను మాత్రం వదులుకోలేరని అంటారు. అదీ మన పాపులారిటీ! నా గురించి ఇంతకు మించిన పరిచయం అక్కర్లేదనుకుంటా. సంక్రాంతి నాల్రోజులూ... బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఉప్మా గొంతు దిగనివాళ్లకూ, లంచ్‌లో చికెన్ ముక్క దక్కని వాళ్లకూ, సాయంత్రాలు కారప్పూసతోపాటే నాలుక్కి కాస్తంత తీపి తగలాలనుకునే వాళ్లకూ, డిన్నర్ తర్వాత సినిమాలూ వెబ్‌సిరీస్‌లూ చూస్తూ హఠాత్తుగా ఏ అర్ధరాత్రో పొట్ట తడుముకునేవాళ్లకూ... నేనే దిక్కు. నా బుట్ట వైపే ఆశగా చూస్తారంతా.. బోర్లాపడ్డప్పుడు బొబ్బట్లు వండినా, పాకుతున్నప్పుడు పాకుండలు పంచినా, అడుగులేస్తున్న సమయానికి మాత్రం అరిసెల పార్టీ ఇవ్వాల్సిందే. ఏ అమ్మమ్మో... పన్లోపనిగా డబ్బాలోంచి ఓ మెత్తమెత్తని అరిసె ముక్క తీసి బిడ్డ నోట్లో పెట్టాల్సిందే. అలా నేను చిట్టి నాలుకలకు చిన్నప్పుడే పరిచయం అయిపోతాను. చీరసారెలూ, సీమంతాలూ, వాయనాలూ, నోములూ... తెలుగు ముంగిళ్లలో ఏ శుభకార్యం జరిగినా బంధుమిత్రులేనా, నేనూ ఉండాల్సిందే. పెళ్లి చూపుల్లో అబ్బాయి తన పక్కన కూర్చున్న పిన్నితోనో, బాబాయితోనో 'అరిసెలు బావున్నాయ్...' అన్నాడంటే, పిల్ల నచ్చిందని పరోక్షంగా ప్రకటించినట్టే. ముహూర్తాలు పెట్టుకోవడమే ఆలస్యం.'నీ బడాయి కాకపోతే... ఈ రోజుల్లో ఎవరు చేస్తున్నారూ, ఎవరు తింటున్నారూ?' అంటూ దీర్ఘాలు తీసేవారికి నా సమాధానం ఒక్కటే - నిజమే, కొలెస్ట్రాల్ భయం కావచ్చు. మధుమేహం దెబ్బా కావచ్చు. జనం మునుపట్లా బుట్టలకొద్దీ వండటం లేదు. డజన్లకొద్దీ లాగించడమూ లేదు. అయితేనేం, నా పేరెత్తగానే నోరూరిపోతోంది. దాంతోపాటే, బాల్య జ్ఞాపకాలూ ఊరిపోతాయి. ఈ ఆనందం చాలు నాకు.



మట్టి మనిషిని నేను...

రైతన్న గుండె గోస

'ఈసారి ఏం వేశారు? దిగుబడి ఎలా ఉంది? ధరలు ఫర్వాలేదా?'... అంటూ పొలం గురించీ, పంటల గురించీ ఎవరైనా వాకబు చేస్తే, నాకెంత సంతోషమో! ఒకటి అడిగితే పది చెప్పేస్తాను. కానీ, కాలక్రమంలో ప్రశ్నలు మారిపోతున్నాయి. సంభాషణలు డబ్బు వైపు మళ్లుతున్నాయి. 'ఊరికి ఆనుకునే ఉంది. ఎకరం ఎంత పలుకుతుందేమిటి?', 'వెంచర్ వేసే ఆలోచన ఉందా?', 'డెవలప్‌మెంట్‌కు ఇస్తారా?'... అని గుచ్చిగుచ్చి అడుగుతున్నారు. ఆమాటకొస్తే, ఈమధ్య భార్యాపిల్లల వైపు నుంచీ ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. 'పాతికెకరాల ఆసాములకే పిల్ల దొరకడం లేదు. ఓమోస్తరు సేద్యగాళ్లం... మన ఇంటికి అమ్మాయినెవరు ఇస్తారా? రైతు బిడ్డలైన పాపానికి మగపిల్లలు పెళ్లీపెటాకులూ లేకుండా మిగిలిపోవాలా? పొలం అమ్మేసి ఏదైనా వ్యాపారం పెట్టించొచ్చు కదా'... అంటూ మా ఆవిడ ముప్పొద్దులా పోరుతోంది. అమ్మ మనసును అర్థం చేసుకోగలను. నాన్నగా నా బాధ్యతా నాకు గుర్తుంది. కానీ, సమస్యను పొలంతో ముడిపెట్టడమే నచ్చడం లేదు. 'సంక్రాంతి తర్వాత ఆలోచిద్దాంలే' అంటూ ఆ చర్చను వాయిదా వేస్తూ వస్తున్నా. ఏదో ఒకరోజు, నాట్లు వేయాల్సిన మడిలో ప్లాట్లు వేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుందేమో! అదే జరిగితే... మా తెల్లావు పేడతో గొబ్బెమ్మలు చేసుకోలేం. మోటబావి పక్కనున్న మామిడి చెట్టు ఆకులతో పండగ తోరణాలు కట్టుకోలేం. పొలమే లేనప్పుడు పొంగలికి కొత్తబియ్యం ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి? ఇదే మాట మా ఆవిడతో చెబుతున్నప్పుడు కన్నీళ్లు ఆగలేదు. నా బాధ చూశ్లేక... 'తప్పదు కాబట్టి, అమ్మేద్దాం. సగం డబ్బు పిల్లలకు ఇచ్చేద్దాం. వ్యాపారం చేసుకుంటారో, బ్యాంకులో వేసుకుంటారో వాళ్లిష్టం. మిగిలిన సొమ్ముతో ఊరికి దూరంగా అయినా, చౌకలో కొంత పొలం కొనుక్కుందాం. ఓపిక ఉన్నన్ని రోజులూ సేద్యం చేసుకుందాం' అని సలహా ఇచ్చింది, కాదు కాదు ధైర్యం ఇచ్చింది. మార్పు అనివార్యం అయినప్పుడు, మూర్ఖంగా పరిస్థితులకు ఎదురు తిరగకూడదు. అలా అని, పిరికిగా దారీ ఇవ్వకూడదు. వీలైనంత వరకూ, ఆ మార్పును మనకు అనుకూలంగా మలుచుకోవాలి. అప్పుడే, రైతు సంతోషంగా ఉంటాడు. పల్లె కళకళలాడుతుంది. సంక్రాంతి వైభవానికి ఢోకా ఉండదు. ★



కొత్త పతంగులొచ్చాయ్!

పెద్దవాళ్లనీ పిల్లల్లా కేరింతలు కొట్టించే శక్తి గాలిపటాలకే ఉందేమో! అందుకే, పండగ జ్ఞాపకాన్ని ఏడాదిపాటు పదిలంగా దాచుకోవాలనుకునేవాళ్లు ఒక్కసారైనా 'గాలిపటమా పదపద...' అంటూ ఎగరేసి ముచ్చటపడు తుంటారు. అయితే ఆ గాలిపటాల్లో ఇప్పుడు పిల్లలకీ, పెద్దలకీ నచ్చేలా కొత్త రకాలూ వస్తున్నాయి. అవేంటో చూసేయండి...





జిగేల్‌మనే ఎల్‌ఈడీ పతంగులు...

నిన్నటి వరకూ నీలిమబ్బుల్లో దోబూచులాడే గాలిపటాలనే చూసుంటారుకానీ ఇప్పుడు రాత్రిపూట కూడా చుక్కలతో పోటీపడుతూ తళుక్కుమనే గాలిపటాలనీ చూడొచ్చు. 'అదెలాగబ్బా... గాలిపటాలు చీకట్లో ఎలా మెరుస్తాయి..' అనే సందేహం వచ్చిందా? ఎల్‌ఈడీ లైట్లని అమర్చిన 'ఇల్యుమినేటెడ్ కైట్స్' ఇప్పుడు కొత్తగా సందడి చేస్తున్నాయి. బరువు కారణంగా గాలిపటాలకి ఇబ్బంది రాకుండా తేలికపాటి బ్యాటరీలూ, ఎల్‌ఈడీ సెట్లూ వాడి వీటిని తయారుచేస్తున్నారు. మూడు గంటలపాటు నిర్విరామంగా వెలుగుతాయి ఇవి.





దారం లేని గాలిపటాలు...

'దారం తెగిన గాలిపటంలా...' అనే మాటని ఏదో ఒక సందర్భంలో వాడుతుంటాం. మరి రిమోట్ కంట్రోల్ గాలిపటాలని చూస్తే, ఆ మాట అనలేరేమో! ఎందుకంటే వీటికి అసలు దారమే ఉండదు మరి. రిమోట్ కంట్రోల్ కార్లు తెలుసుకదా... ఆ టెక్నాలజీనే వాడి ఈ ఆర్‌సీ పటాలని తయారుచేస్తున్నారు. ఇందులో- గాలిపటానికి తేలికపాటి రిసీవర్‌ని అతికిస్తారు, చేతిలో రిమోట్ ఉంటుంది. పెద్దగా స్థలం లేని చోటా, ఇండోర్‌లోనూ ఈ ఆర్‌సీ గాలిపటాలని ఎగరేయొచ్చు.



ఇంట్లోనే చేసుకునేలా...



ఇప్పుడంటే డబ్బులిచ్చి పతంగులని కొనేస్తున్నాం కానీ, పాతరోజుల్లో రంగు కాగితాలు కొనుక్కుని తెచ్చుకుని మనమే చేసుకునేవాళ్లం కదా!. ఇప్పటి పిల్లలకు కూడా ఆ గాలిపటాల తయారీ తెలిసేలా డీఐవై కిట్లని అందిస్తున్నాయి సంస్థలు. ఇందులోనే పుల్లలూ, కాగితమూ, గాలిపటాన్ని అందంగా మార్చేందుకు కావాల్సిన స్కెచ్‌లూ అమర్చి ఇస్తున్నారు. అందులో చూసి పతంగులని చేసుకోవడమే. అటు పిల్లలకి ఏరోడైనమిక్స్ పాఠాన్నీ, ఇటు గాలి పటాల ముచ్చట్లనీ తీరుస్తున్నాయీ కిట్లు.



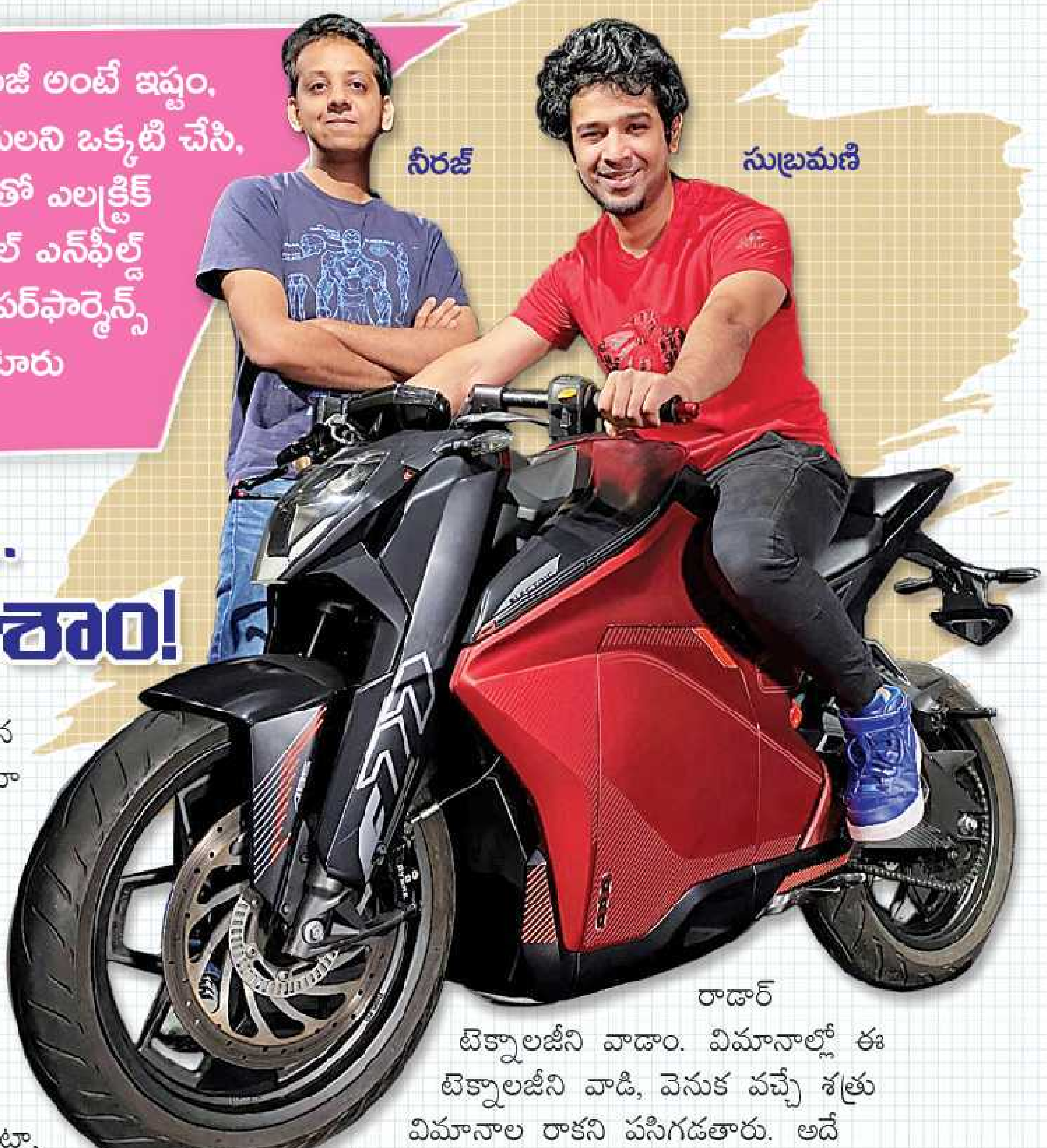
ఫిషింగ్ రాడ్‌తో...

ఐదేళ్లలోపు పిల్లలకి గాలిపటాలు ఎగరేయడం చేతకాదు కానీ, మేమూ ఎగరేస్తామని మారాం చేస్తారు. అటువంటి పిల్లల కోసమే ఈ ఫిషింగ్‌రాడ్ కైట్స్. చేపలని పట్టేందుకు వాడే ఫిషింగ్ రాడ్స్‌కి... పొడవాటి రాడ్, దారంతో ఉన్న రీల్ ఉంటాయి. చేపలు ఈ గాలానికి చిక్కి, గింజుకుంటున్నప్పుడు రాడ్ స్టడీగా ఉంటూ రీల్‌లోని దారం దానంతట అది కాస్త వదులు చేసుకోవడం, ఆటోమేటిగ్గా స్ప్రింగ్‌లా వెనక్కి చుట్టుకోవడం చేస్తుంది. పిల్లలకు చేతకాకపోయినా గాలికి అనుగుణంగా ఈ రాడ్... పతంగులని ఎగిరేలా చేస్తుంది. పిల్లలు దాన్ని చేత్తో పట్టుకుని కాస్త అటూఇటూ ఊపినా చాలు. అవి పిల్లలకు కావాల్సిన వినోదాన్ని పంచుతాయి. ఇవేకాకుండా కాగితం రాకెట్ల మాదిరిగా వెనక్కిలాగి వదిలే బుజ్జి పుల్‌బ్యాక్ కైట్స్, పతంగులను ఎగరేసే కైట్ లాంచర్స్‌వంటివీ దొరుకుతున్నాయి.





ఇద్దరూ చడ్డీబడ్డీ దోస్తులు, స్కూల్ ఫ్రెండ్స్... ఒకరికి టెక్నాలజీ అంటే ఇష్టం, మరొకరికి డిజైనింగ్ అంటే ప్రాణం. ఈ భిన్నమైన అభిరుచులని ఒక్కటి చేసి, కుర్రకారు ఇష్టపడేలా 'అల్ట్రావయొలెట్ ఆటోమోటివ్' పేరుతో ఎలక్ట్రిక్ మోటార్ సైకిళ్ల తయారీని మొదలుపెట్టారా ఇద్దరూ. రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ తర్వాత యూరప్ మార్కెట్‌ని అంతగా ఆకర్షించిన ఈ 'హై పర్‌ఫార్మెన్స్ మోటార్‌సైకిళ్ల'కి ప్రాణం పోసింది మరెవరో కాదు... బెంగళూరు కుర్రాళ్లు నీరజ్ రాజ్‌మోహన్, నారాయణ సుబ్రమణి.



విమానం టెక్నాలజీతో... బైక్స్ తయారుచేశాం!

నీరజ్, సుబ్రమణి... వీళ్లు ప్లేగ్రౌండ్‌లో అడుగుపెడితే గెలుపు కోసం కుస్తీలు పడతారు. క్లాస్‌రూమ్‌లో ఉంటే ఫస్ట్ ర్యాంక్ కోసం పోటీపడతారు. గెలుపు ఎవరిదైనా దాన్ని కలిసే ఆస్వాదిస్తారు. అలా నర్సరీలో మొదలైన వాళ్ల స్నేహ బంధం ఇంటర్ వరకూ కొనసాగింది. 'నేను తొమ్మిదేళ్ల వయసు నుంచే కోడింగ్ రాయడం మొదలుపెట్టాను. దాంతో మా అమ్మానాన్నలకి నన్ను కంప్యూటర్‌సైన్స్ చదివించడం తప్ప మరో ఆప్షన్ లేకుండా పోయింది. నా ఫ్రెండ్ సుబ్రమణి దారి వేరు... వాడికి పిల్లలు ఆడుకునే లెగోలంటే ఇష్టం. స్కూల్లో ఏదైనా ప్రాజెక్ట్ ఉందంటే లెగోలూ, డీఐవై కిట్లూ ముందేసుకుని రకరకాల యంత్రాలు కొత్తగా తయారుచేసేవాడు. అలా వాడు మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్‌వైపు వెళ్లాడు. ఇద్దరి చదువులూ, కాలేజీలూ వేరన్నమాటే కానీ... ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలు పెట్టే పోటీలకు ఇద్దరం కలిసి ఒక టీమ్‌గా వెళ్లేవాళ్లం. టెక్నాలజీ నాది, ప్రొడక్ట్ డిజైన్ వాడిది. అలా ఇద్దరం కలిసి 40 పోటీల్లో పాల్గొన్నాం. కలిసి సర్టిఫికెట్లు సంపాదించడం, ప్రైజ్ మనీగా వచ్చిన డబ్బుతో చిన్నచిన్న పార్టీలు చేసుకోవడం సరదాగా ఉండేది' అనే నీరజ్‌కి యాహూలో ఉద్యోగం దొరికితే, సుబ్రమణి మాత్రం... తన కిష్టమైన డిజైనింగ్‌లోనే ముందుకెళ్లాడు. 'అహ్మదాబాద్‌లోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైనింగ్‌లో డిగ్రీ చేశాను. ఆపైన ప్రపంచంలోనే ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ డిజైనింగ్‌లో టాప్ కాలేజీ అయిన స్వీడన్‌లోని ఉమేయా ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో మాస్టర్స్ చేశాను. ఆల్ ఇండియా వెహికల్ డిజైన్ పోటీల్లో జాతీయ స్థాయి విజేతగా నిలిచాను. ఫోక్స్‌వేగాన్, టయోటా, ఫెరారీ, మహీంద్రా సంస్థల్లో డిజైనింగ్ విభాగాల్లో పనిచేశాను. అలా వేర్వేరు రంగాల్లో మాకున్న అనుభవాన్ని ఒక్కటి చేసి ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్ రంగంలోకి రావాలనుకున్నాం' అంటూ సుబ్రమణి అల్ట్రావయొలెట్ ఎలా ప్రాణం పోసుకుందో చెప్పుకొచ్చాడు.

'ఎటుచూసినా, దూసుకుపోతున్న టెక్నాలజీ మమ్మల్ని ఊరించేది. అదే సమయంలో సంప్రదాయ పెట్రోల్ వాహనాల స్థానంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల(ఈవీ) వాడకం మొదలైంది. దాంతో యాహూలోంచి బయటకు వచ్చేసి, నా ఫ్రెండ్‌తో కలిసి 2016లో అల్ట్రావయొలెట్ ఆటోమొబైల్స్‌ని ప్రారంభించా. తక్కిన ఈవీలతో పోలిస్తే మావి భిన్నంగా ఉండీ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లోనూ నిలదొక్కుకోవాలని అనుకున్నాం. అందుకే మా మొదటి బండి ఎఫ్77ని మార్కెట్లోకి తీసుకురావడానికి పదేళ్ల సమయం పట్టింది. పెట్రోల్ బళ్లు చూడ్డానికి బాగుంటాయి, వేగంగా నడుస్తాయి, ఎంత దూరమైనా భయం లేకుండా వేసుకుని పోవచ్చు. కానీ ఈవీలతో అలా కుదరదు... వీటి వేగం తక్కువ, లుక్ కూడా అంత ఆకర్షణీయంగా ఉండదు. ఈ సమస్యలన్నింటినీ మరిపించేలా యువతకి నచ్చే డిజైన్లలో వేగాన్నీ, బ్యాటరీ సామర్థ్యాన్నీ పెంచాం. మా బ్యాటరీపైన ఎనిమిది లక్షల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించొచ్చు అనే వారంటీ ఇచ్చాం. ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేని విధంగా రాడార్ టెక్నాలజీని వాడాం. విమానాల్లో ఈ టెక్నాలజీని వాడి, వెనుక వచ్చే శత్రు విమానాల రాకని పసిగడతారు. అదే టెక్నాలజీని మేం మా బళ్లలో వాడుతున్నాం. దీనివల్ల యాక్సిడెంట్లు తగ్గుతాయి. బండికి ముందూ వెనుకా కూడా కెమెరాలు ఉండి వెనుకవచ్చే వాహనాల గురించి హెచ్చరికలు చేస్తాయి. దీనికోసం ఇస్రో, ఎయిర్‌బస్, బోయింగ్ వంటి సంస్థల్లో అనుభవం ఉన్నవారిని మా టీమ్‌లోకి చేర్చుకున్నాం' అనే నీరజ్ ఈ సంస్థకి సీటీవోగా వ్యవహరిస్తుంటే, సుబ్రమణి సీఈఓగా ఉన్నాడు. అల్ట్రావయొలెట్ ఇంతవరకూ ఎఫ్77మార్క్2, ఎఫ్77 సూపర్ స్ట్రీట్, ఎక్స్47 క్రాసోవర్ వంటి మోడళ్లని మార్కెట్లోకి తీసుకొచ్చింది. వీటికున్న ఆధునిక ఫీచర్ల కారణంగా మనదేశంలోనే కాకుండా నెదర్లాండ్స్, లక్సెంబర్గ్, బెల్జియం దేశాల్లోనూ అల్ట్రావయొలెట్ బళ్లకు ఆదరణ పెరుగుతోంది.

జోహో నుంచి టీవీఎస్ మోటార్స్ వరకూ...

అత్యంత స్టైలిష్‌గానే కాకుండా పర్‌ఫార్మెన్స్ పరంగానూ దూసుకుపోతున్న అల్ట్రావయొలెట్ మోటార్ సైకిళ్లకి ఆదరణ పెరుగుతుండటంతో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి అనేక సంస్థలు ముందుకు వస్తున్నాయి. జోహో, ఇటలీ సంస్థ లింగోట్టో, టీడీకే వెంచర్స్, టీవీఎస్ మోటార్స్, క్వాల్‌కమ్ వెంచర్స్‌తోపాటు స్విగ్గీ కో- ఫౌండర్ శ్రీహర్షమాజేటి, నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్ వంటి వారి నుంచి రూ.1200 కోట్ల రూపాయలని పెట్టుబడిగా అందుకుందీ సంస్థ. విజయవాడ, హైదరాబాద్‌సహా దేశంలోని 100 నగరాల్లో అమ్మకాలు సాగిస్తున్న అల్ట్రావయొలెట్ మరో రెండేళ్లలో ఐపీఓకీ కూడా రానుందట. ★





సంక్రాంతి పండుగ పిండివంటల్లో నువ్వుల రుచి తప్పక కలవాల్సిందే. తియ్యతియ్యటి అరిసెలూ లడ్డూలూ బూరెల్లోనూ, ఇంకా కారంకారం జంతికలూ సకినాలూ చెక్కల్లోనూ నువ్వులు ఉండి తీరాలంతే. వంటకానికి కమ్మటి ఫ్లేవర్‌ని ఇచ్చే ఈ గింజలు- చలికాలంలో బెస్ట్ హెల్దీ ఫుడ్. రోజూ ఒక నువ్వుల లడ్డు తింటే- శరీరానికి కావాల్సిన కాల్షియం మొత్తం అందుతుంది. అంతేనా... పోషకాలతో నిండిన ఈ చిరుగింజల్లో మరెన్నో ఆరోగ్యప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి!

'నువ్వు'ంటే... నిత్యం పండుగే!



ఇప్పటి పిల్లలకైతే పిజ్జాలూ, బర్గర్లూ, నూడుల్స్, ఫ్రెంచ్‌ఫ్రైస్... అంటూ తీరొక్క స్నాక్స్ ఉన్నాయి కానీ ఒకప్పుడు చిరుతిళ్లు అంటే కేవలం వంటగదిలోని పప్పులే. చిన్నారుల కోసం పెద్దవాళ్లు చాలావరకూ పల్లీలూ, నువ్వులతో లడ్డూలు చేసి ఇచ్చేవాళ్లు. అప్పటికప్పుడైతే కాసిని నువ్వులకు ఇంత బెల్లాన్నో, అంత చక్కెరనో కలిపి చేతిలో పెట్టేవాళ్లు. చిరుతిండిగా కన్నా ఎక్కువగా వీటిని వంటకాల్లో వాడేస్తుంటారు. కమ్మటి రుచి కోసం పదార్థాల్లో నువ్వుల పొడిని వేస్తారు, ఆరోగ్యానికి మంచిదంటూ నువ్వుల నూనెనీ ఎంచుకుంటారు. ఇంచుమించు అన్ని రకాల పిండివంటల్లోనూ వీటిని కలపడం తెలిసిందే. సంప్రదాయ పదార్థాల్లో ఎక్కువగా కనిపించే నువ్వులతో ఉన్న లాభాల్ని చెక్ చేసిన ఈతరం- వీటిని సూపర్ సీడ్స్ అంటోంది. నువ్వులతో చేసిన పొడి మొదలు పాలూ, సాస్, జామ్... తదితర పదార్థాలన్నింటినీ నిత్యం ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటోంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న ఈ నువ్వులు అసలు ఎక్కడివీ ఎప్పటివీ అంటే...

వేల సంవత్సరాల క్రితం నుంచే నువ్వుల వాడకం ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. వీటిని మొదట మన దేశంలోనే పండించినట్టు చెబుతారు. ఆ తర్వాత విదేశాలకూ పాకిపోయిందీ పంట. వంటనూనెల్లో ఉపయోగించే గింజల్లో నువ్వులే పురాతనమైనవి కూడా. ఇంకా ప్రాచీన ఈజిప్షియన్లు వైద్యంలో వాడేవారు, నువ్వుల నూనెను శక్తిని పెంచే మందుగా నమ్మేవారు. రోమన్లూ, గ్రీకులూ... తేనె, నువ్వుల మిశ్రమాన్ని బలం కోసం తినేవారట. అంతేకాదు, ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లోనూ నువ్వులకు ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంది. నువ్వుల్ని శుభ సూచకంగా భావిస్తూ వివిధ సంప్రదాయాల్లో వీటిని దానం ఇవ్వడం తెలిసిందే.

ఎన్ని రకాలు...

వంటల్లో మనం తెలుపు రంగు నువ్వుల్నే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటాం. నల్ల నువ్వుల్ని ఆయుర్వేద వైద్యంలో వాడుతుంటారు. ఇవి కాకుండా కాస్త రంగు తేడాలతో గోధుమ, బంగారు, ఎరుపు రంగుల వెరైటీలూ ఉన్నాయి. మన దేశంలో పండే నువ్వుల్లో నూనె శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఆఫ్రికన్ నువ్వులు కాస్త పెద్దగా ఉంటాయి. తరతరాలుగా మన ఆహారంలో భాగమైన ఈ నువ్వుల్ని అత్యధికంగా పండించే దేశాల్లో మనతోపాటు సూడాన్, మయన్మార్, చైనా తదితర దేశాలూ ముందు ఉన్నాయి.

ప్రయోజనాలు ఇవి!

★ మన శరీరంలోని ఎముకల బలానికి కావాల్సిన కాల్షియంతోపాటు నువ్వుల గింజల్లో కాపర్, మెగ్నీషియం, జింక్, మాంగనీస్, సెలీనియం, ఫాస్ఫరస్ లాంటి ఖనిజాలూ... ప్రొటీన్, పీచు ఇంకా బి, ఇ- విటమిన్లూ... ఉంటాయి.

★ పెద్దవాళ్లకు రోజూ దాదాపు 1000 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అవసరం అవుతుంది. అది 100 గ్రాముల నువ్వులతోనే అందుతుందట. అందుకే, పాల కన్నా అధిక మోతాదులో కాల్షియాన్ని కలిగి ఉండే నువ్వుల్ని రోజూ తినడం మంచిది. నువ్వుల్ని కాల్షియం పవర్ హౌస్ అంటారు.

★ చలికాలంలో జలుబూ, దగ్గూ, ఫ్లూ వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. అందుకు తోడ్పడే ఆహార పదార్థాల్లో ఒకటి నువ్వులు. వీటిల్లోని పోషకాలూ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ అనారోగ్యాన్ని దరిచేరనివ్వవు.

★ శీతకాలంలో జీర్ణవ్యవస్థ కూడా కాస్త నెమ్మదిస్తుంది. నువ్వుల్లో ఉండే పీచు ఆ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని దూరం చేసి, జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది.

★ మధుమేహులు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయుల్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి నువ్వులు ఎంతగానో సాయపడతాయని పరిశోధనల్లో బయటపడింది.

★ అలసట, నీరసాన్ని తగ్గించడంలోనూ వీటిల్లోని మెగ్నీషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

★ వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్‌తోపాటు, ట్రైగ్లిజరాయిడ్లూ అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా గుండెజబ్బుల నుంచీ రక్షణ పొందొచ్చు.

పోషకాలు

(వంద గ్రాముల నువ్వుల గింజల్లో...)

శక్తి	: 573 కిలో క్యాలరీలు
కొవ్వులు	: 50 గ్రాములు
పిండి పదార్థాలు	: 23 గ్రా.
ప్రొటీన్	: 18 గ్రా.
కాల్షియం	: 975 మిల్లీగ్రాములు
ఐరన్	: 15 మి.గ్రా.
మెగ్నీషియం	: 351 మి.గ్రా.
ఫాస్ఫరస్	: 629 మి.గ్రా.
జింక్	: 7.8 మి.గ్రా.
మాంగనీస్	: 2.5 మి.గ్రా.
పొటాషియం	: 468 మి.గ్రా.
సెలీనియం	: 34 మైక్రోగ్రాములు

★ నువ్వులు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలోనూ సాయపడతాయి. నరాల వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

★ రక్త కణాల ఆరోగ్యానికీ నువ్వుల్లోని పోషకాలు బాగా అవసరం. ఇందులోని అధిక ఐరన్- హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచుతుంది.

★ వీటిల్లోని సెసామిన్, సెసామోల్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్లూ, గుండెజబ్బులూ రాకుండా కాపాడతాయి. రకరకాల వ్యాధులకు కారణమయ్యే ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌నీ తగ్గిస్తాయి. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూ- ఆల్కహాల్, ఇతర విషపదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తాయి.

★ రోజూ ఉదయాన్నే చెంచా నువ్వుల్ని తింటే ఆస్తమా తగ్గుతుంది. ఇంకా ఇందులోని సెలీనియం థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

★ రక్తపోటును తగ్గించడంలోనూ నువ్వులు ఉపయోగపడతాయి. రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వుని తగ్గించి, రక్త సరఫరా సజావుగా సాగేలా చేస్తాయి.

★ వీటిల్లోని థయామిన్, ట్రిప్టోఫాన్ వంటివి మానసిక ప్రశాంతతని పెంచే విటమిన్ల ఉత్పత్తికి సాయపడి, ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

★ ఇంకా హార్మోన్ బ్యాలెన్సింగ్‌కీ, మెనోపాజ్ దశలోనూ నువ్వులు చక్కటి ఆహారం అవుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల మూడ్ స్వింగ్స్ తగ్గుతాయి.

★ ఆర్థరైటిస్, మైగ్రెయిన్, ఆస్టియోపొరోసిస్... లాంటి వ్యాధులకూ నువ్వులు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

★ నువ్వుల నూనెతో ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేస్తే నోటి దుర్వాసన, దంత సమస్యలూ తగ్గుతాయి. కీళ్లనొప్పులకీ నువ్వుల నూనెతో మర్దన చేసుకుంటారు.

★ నువ్వుల్లో ఉండే ఇ-విటమిన్ చర్మాన్ని అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నువ్వుల నూనెను చర్మానికి రాసుకుంటే అది నేచురల్ ఎస్పీఎఫ్‌గా పనిచేస్తుందట.

ఎన్నో ఉత్పత్తులు...

నువ్వులు వంటనూనెగానే కాకుండా ఫ్యూజన్ ఫుడ్స్‌లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. సంప్రదాయ వంటకాలతోపాటు జపాన్ ఫుడ్ సుషీ, బర్గర్, నూడుల్స్, సలాడ్... ఇలా ఎన్నో రకాల పదార్థాల్లో నువ్వులు వేసి, వాటి రుచిని పెంచుతున్నారు. పిల్లలకు మరింత నచ్చేలా చాక్లెట్లూ, సిరప్స్ ఉన్నాయి, నువ్వులతో చేసిన పాలూ, ఐస్‌క్రీమ్స్ కూడా దొరుకుతున్నాయి. ప్రత్యేకంగా ఈ చిట్టి గింజలతో తయారుచేసిన బటర్, సాస్, జామ్ లాంటివెన్నో మార్కెట్లోకి వచ్చాయి. చర్మానికీ, జుట్టుకీ ఇవి తెచ్చే మెరుపు వల్ల సీరమ్స్ దగ్గర్నుంచి సబ్బూ, షాంపూల వరకూ రకరకాల సౌందర్యోత్పత్తుల్లో వీటిని వాడతారు.

నువ్వుల్లో ఉండే ఈ పోషకాల చిట్టా చూశాక... చిట్టి నువ్వులు ఇంత గొప్పవా అని కాస్త ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ! మరెందుకాలస్యం... ఈసారి ఇడ్లీల్లోకి వేడివేడి నెయ్యితో నువ్వుల పొడి వేసుకున్నా... పండుగకి ఏ అరిసెనో, సకినాన్నో నోట్లో పెట్టుకున్నా... ఆ రుచుల్ని ఆస్వాదించడంతోపాటు వాటిల్లోని నువ్వులతో వచ్చే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని కూడా గుర్తుకు తెచ్చుకోండి! సో, ఏ వారానికో నెలకోసారి కాకుండా నిత్యం ఓ చెంచా నువ్వులైనా తినేలా చూసుకోండి! ★



కథ

ఓ నాన్న కథ

– శ్రీపతి లలిత

"చదివేటప్పుడు సరిగ్గా చదవమంటే, అయ్యగారికి కోపాలు. ఇప్పుడు ఈయన గారి ఇంజినీరింగ్ సీటుకి అయిదు లక్షలు డొనేషన్ ఎవడు కడతాడు? నా దగ్గర డబ్బులు లేవు. తల్లీ కొడుకు ఏం చేస్తారో చేసుకోండి" కోపంగా అని రూమ్‌లోకి వెళ్ళాడు శ్రీనివాస్.

"నాకేం డొనేషన్ కట్టక్కర్లేదు. నేనూ ఏదో డిగ్రీ చేసి ఈయన లాగానే బ్యాంకు క్లర్క్ కింద చేరతాను. అప్పుడు ఆయన కళ్ళు చల్లబడతాయి" అంతకంటే కోపంగా బయటికి వెళ్ళాడు ప్రవీణ్.

ఇద్దరి మధ్యా, ఎవరికి ఏం చెప్పాలో తెలీక, మౌనంగా ఉండిపోయింది సునీత.

శ్రీనివాస్, సునీతల ఏకైక కుమారుడు ప్రవీణ్.

శ్రీనివాస్ ఒక బ్యాంకులో క్లర్క్. ప్రవీణ్ తెలివిగలవాడే, మంచి మార్కులతో ఇంటర్ పాస్ అయ్యాడు. ఇంజినీరింగ్ ఎంట్రన్స్‌లో మంచి ర్యాంక్ వచ్చింది. కానీ, ఏ రిజర్వేషన్ లేని కారణాన, ప్రవీణ్ అనుకున్న సబ్జెక్ట్‌లో, అనుకున్న కాలేజీలో, సీట్ రావడం కష్టం. అందుకే డొనేషన్ కట్టి చేర్చమని తండ్రిని అడిగాడు. పైగా "నువ్వు కట్టలేకపోతే, అప్పు తీసుకో. నేను ఉద్యోగం చేసి తీర్చుకుంటా" అని కూడా చెప్పాడు.

అసలే ప్రవీణ్‌కి ఇంకా మంచి ర్యాంక్ రాలేదని కోపంగా ఉన్న శ్రీనివాస్, ఈ మాటలకి మండిపడ్డాడు. రెండుమూడు రోజులుగా, ఇంట్లో తండ్రీ కొడుకుల మధ్య పెద్ద వాగ్యుద్ధాలు జరిగాయి.

ఊరుకోమంటే కొడుక్కి కోపం, వదిలేయమంటే భర్తకి కోపం. మధ్యలో సునీత నలిగిపోయింది.

ఏదైతేనేం, మొత్తం మీద డొనేషన్ కట్టి తనకు కావాల్సిన కాలేజీలో, కావాల్సిన గ్రూప్‌లో చేరాడు ప్రవీణ్.

"ఇప్పుడన్నా సరిగ్గా చదివేడవమను, లేకపోతే ఉద్యోగం రాదు. ఏదో క్యాంపస్ రిక్రూట్‌మెంట్ ఉంటుందని, తల తాకట్టు పెట్టి డబ్బులు తెచ్చాను. చెప్పు నీ సుపుత్రుడికి" కోపంగా అన్నాడు శ్రీనివాస్.

"దిగులు పడద్దను. ఆ తలని తాకట్టు నుంచి నేనే విడిపిస్తాను, చెప్పు మీ ఆయనకి" రోషంగా అన్నాడు ప్రవీణ్.

'భగవంతుడా! ఈ తండ్రీ కొడుకులకు ఎప్పుడు సామరస్యం కుదురుస్తావు తండ్రీ' ప్రార్థించింది సునీత. దేవుడు సునీత ప్రార్థన వినలేదు. ప్రవీణ్‌కి తండ్రి మీద ఒకటీ రెండూ కాదు, చాలా ఫిర్యాదులు ఉన్నాయి.

అతని స్నేహితుడి తండ్రి కూడా బ్యాంకు క్లర్కే. వాళ్ళకి రెండంతస్తుల ఇల్లూ కార్లూ ఉన్నాయి.

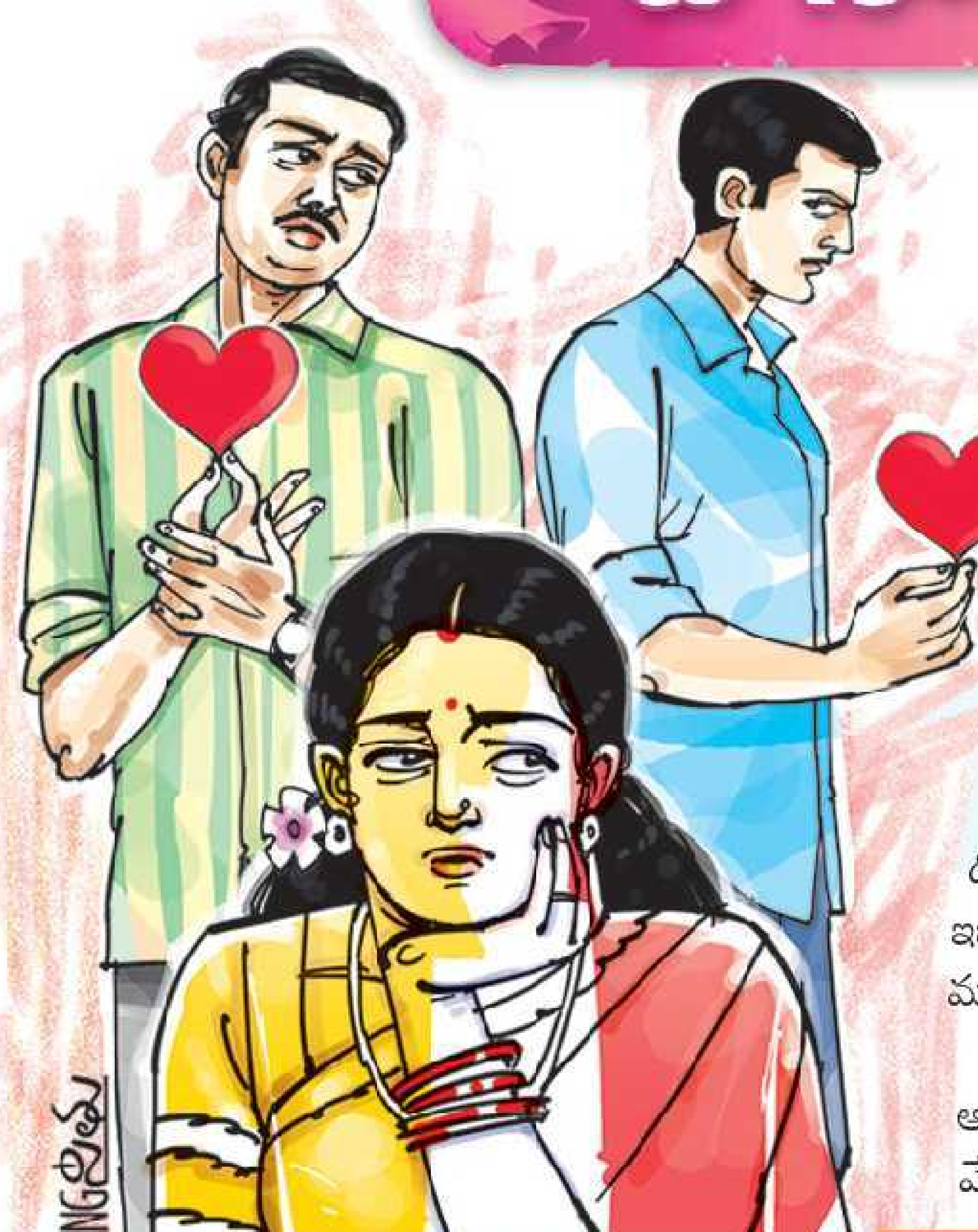
అతని తండ్రి, వాళ్ళ అబ్బాయికి ఇంజినీరింగ్‌లో చేరగానే మోటార్ సైకిల్ కొన్నాడు.

అదే తనకి, తండ్రి కాలేజ్ బస్‌పాస్ కొన్నాడు.

అందరూ వీకెండ్ వస్తే పార్టీలకు వెళ్తారు. ఫీజు తప్ప తనకి అదనంగా పైసా ఇవ్వరు... ఇలా అన్నీ అసంతృప్తులతోనే చదువు పూర్తి చేశాడు.

ప్రవీణ్ టార్గెట్ ఒక్కటే. బాగా చదివి మంచి ఉద్యోగం తెచ్చుకుని ఇంటినుంచీ నాన్న నుంచీ దూరంగా వెళ్ళాలి.

ప్రతీ దానికీ విసుగూ కోపం ఉండే నాన్న కోసం, ఇష్టమైన అమ్మని కూడా వదలడానికి సిద్ధపడ్డాడు ప్రవీణ్.



క్యాంపస్ రిక్రూట్‌మెంట్‌లో మంచి కంపెనీకి సెలెక్ట్ అయ్యాడు. వాళ్ళు ముంబైలో పోస్టింగ్ ఇచ్చారు.

ప్రవీణ్ వెళ్ళేటప్పుడు, సునీత అతని కోసం చిరుతిళ్ళు చేసి, "జాగ్రత్తగా ఉండు నాన్నా. అక్కడ వంటకీ పనికీ మంచి మనుషులు దొరుకుతారట, పెట్టుకో. ఇబ్బందిపడకు" అని చెబుతుంటే మధ్యలో శ్రీనివాస్ అడ్డుకుని,

"ఇదిగో, చేతిలో డబ్బులు బాగా ఆడుతున్నాయని, వెధవ్వేషాలు వేయొద్దని చెప్పు. తాగుడూ సిగరెట్లూ అలవాటు చేసుకోవద్దని చెప్పు. అడ్డమైన గడ్డీ తిని, కుడితిలాగా మందుకొడితే, ఎందుకూ పనికి రాకుండా పోతాడు. పెళ్ళీ పెటాకులు లేకుండా అఘోరించాలి" అన్నాడు. వినేవాళ్ళకి అవి తిట్లో, జాగ్రత్తలో అర్థం కావు.

"అవును, అదే పని. ఉద్యోగం చెయ్యకుండా తాగి, అడ్డమైనవీ తిని, రోడ్డు మీద పడి చస్తాను. మీరొచ్చి ఈడ్చేద్దురుగాని" కోపంగా అన్నాడు ప్రవీణ్.

"ఛీ! ఛీ! ఏం మాటలురా అవి? శుభమా అని ఉద్యోగానికి వెళ్తూ" అన్న తల్లితో-

"ఆ సంగతి మీ ఆయనకి చెప్పు" అన్న కొడుకుని ఏమీ అనలేక,

"ఎందుకండీ వాడు వెళ్ళేటప్పుడు ఇలాంటి అశుభం మాటలు" భర్త మీద అరిచింది సునీత.

"నేను నోరెత్తితే తప్పు" రుసరుసలాడుతూ లోపలికి వెళ్ళాడు శ్రీనివాస్.

మొహం ముటముటలాడిస్తూ ప్రవీణ్ బయటికి వెళ్ళాడు.

కళ్ళనీళ్ళతో సునీత కూర్చుండి పోయింది.

ప్రవీణ్ ఉద్యోగంలో చేరి ఇల్లు తీసుకున్నాక, తల్లికి మెసేజ్ పెట్టాడు. సునీత ఫోన్ చేసినప్పుడు మాట్లాడేవాడు, తండ్రి గురించి అసలు అడిగేవాడు కాదు. శ్రీనివాస్‌ని మాట్లాడమంటే, అతనూ మాట్లాడేవాడు కాదు.

'కరవమంటే కప్పకి కోపం, వదలమంటే పాముకి కోపం' అన్నట్లు... కొడుకుతో ప్రేమగా మాట్లాడమని భర్తకి చెబితే, 'గారాబం చేసి నెత్తిమీద పెట్టుకుంటే ఎందుకూ పనికిరాడు' అంటాడు.

'నాన్నతో నెమ్మదిగా మాట్లాడరా' అని కొడుక్కి చెబితే, 'నేను అసలు మీ కొడుకునేనా? రోడ్డు మీద దొరికితే తీసుకొచ్చారా? నాన్న ప్రవర్తన చూస్తే, నాకెప్పుడూ అనుమానమే' అంటాడు ప్రవీణ్.

ఈ తండ్రీ కొడుకులని ఎలా కలపడం అనేది, ఒక పెద్ద ప్రశ్నగా మారింది సునీతకి.

★ ★ ★

సునీత తమ్ముడు 'బెంగళూరులో విల్లా కొనుక్కున్నాను, గృహప్రవేశానికి రండి'- అని ఆహ్వానం పంపాడు.

"సెలవు ఎక్కువ దొరకదు, నేను ఆ రోజుకి వస్తాను, నువ్వు ముందు వెళ్ళు" సునీతతో చెప్పాడు శ్రీనివాస్.

తల్లితో గడిపినట్లు ఉంటుందని, సునీత నాలుగురోజుల ముందు బెంగళూరు వెళ్ళింది.

ఎన్నాళ్ళ తరవాతో ఒక్కత్తి రావడంతో సునీత, తల్లి పక్కనే పడుకుని కబుర్లు చెప్పింది. ఆ మాటల్లో శ్రీనివాస్, ప్రవీణ్

ప్రస్తావనా వచ్చింది.

"ప్రవీణ్, అసలు వాళ్ళ నాన్నని లెక్కచెయ్యడమ్మా. ఆయన కూడా అంతే, పుల్ల విరుపుగా మాట్లాడతారు. ఇద్దరూ ఉప్పూ నిప్పులా ఉంటారు. ఏం చెయ్యాలో తోచడం లేదు" తల్లితో గోడు వెళ్ళబోసుకుంది.

సునీత తల్లి విశాల. శ్రీనివాస్‌కి మేనమామ భార్య. ఆమెకి అల్లుడంటే ప్రేమ, అభిమానం.

ప్రవీణ్ కూడా అమ్మమ్మ, మామయ్య కుటుంబంతో గడిపినట్లు ఉంటుందని ముందుగా వచ్చాడు. ఉద్యోగస్తుడైన మనవడిని చూసి మురిసిపోయింది విశాల. మేనమామ కుటుంబం అందరూ ఆప్యాయంగా పలకరించారు. కొడుకుని చూడగానే ప్రేమ ముంచుకొచ్చింది సునీతకి.

"ఎలా ఉన్నావురా? ఫోన్ చేస్తే ఎత్తవు, భోజనం బావుందా? ఆఫీసులో అంతా బావుందా? ఆరు నెలలు అయింది వెళ్ళి, అలవాటుపడ్డావా?" ప్రశ్నలు గుప్పిస్తున్న సునీతని,

"ఆగవే, వాడిని ఊపిరి తీసుకోనివ్వు" అంది విశాల.

"ఇంతే అమ్మమ్మా. నీ కూతురికి హడావుడి, అల్లుడికి కోపం" అన్నాడు ప్రవీణ్.

"అబ్బో... నా కూతురికీ అల్లుడికీ వంకలు పెట్టేంత పెద్దవాడివి అయ్యావురా" నవ్వుతూ మనవడి బుగ్గలు నొక్కి, "పద, భోంచేద్దువుగానీ" అంటూ లోపలికి తీసుకెళ్ళింది.

అమ్మమ్మ- పక్కనే కూర్చుని, కబుర్లు చెప్తుంటే, సుష్టుగా తిన్న ప్రవీణ్‌తో, "ఇవాళ నా దగ్గర పడుకోరా, మళ్ళీ ఎప్పుడు వస్తావో" అంది విశాల.

చిన్నప్పుడు, అమ్మమ్మ పక్కన పడుకుని, కథలు విన్న రోజులు గుర్తొచ్చి "అలాగే" అన్నాడు ప్రవీణ్.

పక్కన పడుకున్న మనవడిని, ఉద్యోగం విశేషాలు అడిగి తెలుసుకుని, "నీకు ఒక కథలాంటి నిజం చెప్తాను, ఇది నాకు బాగా తెలిసిన వాళ్ళది" అంది విశాల.

"ఊఁ"

"మాకు తెలిసిన కుటుంబంలో ఒకాయన- పేరు రామం అనుకో. ఆయన భార్య సీత, తల్లీ తండ్రీ ముగ్గురు పిల్లలతో ఉండేవాడు. ఆయనకి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఉంది.

ఆయన పెద్ద కొడుకు పేరు వెంకటేష్ అనుకుందాం. చాలా తెలివిగలవాడు, లెక్కలు బ్రహ్మాండంగా చేసేవాడు. అప్పట్లోనే, మేము అతనికి 'ఐఐటీ'లో సీటు వస్తుందని అనుకున్నాం. సరిగ్గా వెంకటేష్ ఇంటర్ రెండో సంవత్సరంలో ఉండగా, రామం అకస్మాత్తుగా చనిపోయాడు.

ఇంటికి ఆధారం పోయేసరికి అందరూ



షాక్ తిన్నారు. రామం తల్లిదండ్రులు ముసలివారు. భార్య సీత పెద్దగా చదువుకోలేదు. ఇల్లు గడవాలంటే తప్పదని, అప్పుడే పద్దెనిమిది నిండిన వెంకటేష్, చదువు మానేసి తండ్రి ఆఫీస్ వాళ్ళు ఇచ్చిన గుమస్తా ఉద్యోగంలో చేరాడు. రామం పెద్ద స్థాయిలో ఉండి చనిపోయినా, వెంకటేష్ ఇంటర్ మాత్రమే పూర్తి చేశాడు కనక, అతనికి గుమస్తా ఉద్యోగం ఇచ్చారు. ఐఐటీలో చేరి, పెద్ద ఇంజినీర్ అవ్వాలన్న కల, అలా మొగ్గలోనే తునిగిపోయింది.

తల్లికి వచ్చే పెన్షన్, వెంకటేష్ జీతంతో అరడజను మంది పొట్ట నిండాలి.

తను ఎలాగూ చదవలేకపోయానని, తమ్ముడు సురేష్‌ని ఇంజినీరింగ్ చదివించాడు.

చెల్లి రాధ పెళ్ళి కూడా, మంచి సంబంధమని, అప్పు చేసి మరీ చేశారు. వెంకటేష్‌కీ పెళ్ళయింది. అతని భార్య బాగా నెమ్మదస్తురాలు. రామం తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ కాలంలో కలిసిపోయారు.

సురేష్ ఉద్యోగంలో చేరినా, అన్నకి ఏమాత్రం సాయం చేయకపోగా, అన్నతో గొడవ పెట్టుకుని- వెంకటేష్ కుటుంబానికి ఏమీ చెయ్యలేదనీ తల్లి పెన్షన్ అంతా తినేశాడనీ నానా గోలా చేశాడు. తల్లి సీత కూడా సురేష్ మాటలు నమ్మి, అతనితో వెళ్ళింది.

వెంకటేష్ చేసిన సాయం, త్యాగం మర్చిపోయి- తమ్ముడూ చెల్లెలూ ఇద్దరూ కూడా "మా కోసం ఏం చేశావు? నీ పీనాసితనంతో మా కోరికలు ఏమీ తీర్చలేదు" అన్నారు.

తన కల నెరవేరకుండా తండ్రి చనిపోవడం, బాధ్యతలు నెత్తిమీద పడటం, ఆర్థిక ఇబ్బందులూ... ఇంత చేసినా తల్లీ తమ్ముడూ చెల్లీ ఏమీ చెయ్యలేదని అనడం... వీటన్నిటితో- తన బాధ, ఉక్రోషం ఎలా తీర్చుకోవాలో తెలియక, భార్య మీద కోప్పడేవాడు వెంకటేష్. ఆ భార్యకి అన్నీ తెలుసు కనక, ఏమీ అనేది కాదు.

అందరి దృష్టిలో అతను పీనాసివాడూ కోపిష్టివాడూ అయ్యాడు. బాధ్యతలు తీర్చడంతోనే, ఉన్న డబ్బులు ఖర్చయ్యి, ఆర్థికంగా చితికిపోయాడు.

ఆ సమయంలో పుట్టిన కొడుకుని, విపరీతమైన క్రమశిక్షణలో పెంచాడు.

గారాబం చేస్తే చదవడని భయం. చదవకపోతే తనలాగా మిగిలిపోతాడని భయం. డబ్బు ఎక్కువ ఇస్తే చెడిపోతాడని భయం. ప్రేమ, అభిమానం, ఎలా వ్యక్తం చెయ్యాలో తెలీని అతను, కొడుకుని కూడా ఎప్పుడూ కోప్పడటమే. దీంతో తండ్రికి తనంటే ఇష్టంలేదనుకున్న కొడుకు, వెంకటేష్ అంటే ద్వేషం పెంచుకున్నాడు.

తండ్రీ కొడుకూ ఇద్దరూ మంచివాళ్ళే. ఇద్దరికీ ఒకరిమీద ఇంకొరికి ప్రేమ ఉంది. అది చెప్పడం చేతకాక ఒకరి మీద ఒకరు కోపంతో ఉంటూ మధ్యలో, ఆ పిచ్చితల్లిని ఏడిపిస్తున్నారు..." కన్నీళ్ళతో చెబుతున్న విశాలని ఆపాడు ప్రవీణ్.

"అమ్మమ్మా, నువ్వు ఎవరి గురించి చెప్తున్నావు?" సగం అర్థమయ్యి అడిగాడు.

"ఇంకెవరు? ఆ వెంకటేషే... మీ నాన్న శ్రీనివాస్" అంది విశాల.

"నువ్వు చెప్పింది నాన్న గురించా? మరి నాకు ఇదంతా ఎప్పుడూ చెప్పలేదెందుకు?"

"ఏమని చెబుతారు? ఇవన్నీ చెబితే నీకు, మీ నానమ్మ మీదా బాబాయి, అత్తల మీదా కోపం వచ్చి, అసలే తెగిపోతున్న బంధాలు ఇంకా తెగుతాయని భయం.

ఎన్నో కష్టాలు అనుభవించిన మీ నాన్నని, కన్నతల్లే అర్థం చేసుకోలేదు.

తియ్యగా మాట్లాడుతూ మోసం చేసేవారిని నమ్ముతారు కానీ, న్యాయం

కలం కదిలించండి

సృజనాత్మకత కలిగిన రచయితలకూ రచయిత్రులకూ ఇదే ఆహ్వానం. మానవ జీవితంలోని విభిన్న పార్శ్వాలను స్పృశిస్తూ మధురమైన అనుభూతులను పాఠకులకు పంచే కథలకు 'ఈనాడు' స్వాగతం పలుకుతోంది. భావం ఏదైనా... కథనంలో వైవిధ్యం, పాఠకులను ఏకబిగిన చదివించగలిగే బిగువూ ఉండాలి. ఆశావహ దృక్పథంతో సాగే కథలకు ప్రాధాన్యం. కథ సాధారణ చేతి రాతలో ఐదు అరఠావులకు మించకూడదు.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

ఆదివారం అనుబంధం
రామోజీ ఫిలింసిటీ,
అనాజ్‌పూర్,
అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ (మం),
రంగారెడ్డి జిల్లా,
తెలంగాణ-501 512.

కథలను sunday@eenadu.net కు మెయిల్ చేయవచ్చు కూడా.

చెప్పినా కోపంగా చెప్పేవారిని ఎవరూ నమ్మరు" నిట్టూర్చింది విశాల.

"మీ నాన్న, నాకు అల్లుడు మాత్రమే కాదు, మేనల్లుడు కూడా. నాకు తెలుసు వాడి సంగతి. ఇతరుల సొమ్ము ఒక్క రూపాయి కూడా ఆశించనివాడు. భగవంతుడు కొంత అన్యాయం చేస్తే, రక్తసంబంధం ఉన్నవాళ్ళు ఇంకొంత అన్యాయం చేశారు" బాధగా అంది విశాల.

ప్రవీణ్ మౌనంగా ఉండిపోయాడు.

గృహప్రవేశానికి ఇంకో రెండురోజులుంది. అందరూ ఎవరి పనుల్లో వాళ్ళు బిజీగా ఉన్నారు, తను చేసే సాయం ఏమీ లేకపోవడంతో, సునీత కూడా హాయిగా కూర్చుని తల్లితో కబుర్లు చెప్తోంది.

ప్రవీణ్ వచ్చి "అమ్మా, నాకు చిన్న పనుంది బజార్లో, నువ్వు కూడా రా" అని తల్లితో చెప్పి, "అమ్మమ్మా, మేము వచ్చేసరికి లేట్ అవ్వచ్చు, బయట తినేస్తాం" అన్నాడు.

అక్కడంతా మంచి షాపింగ్ సెంటర్. ప్రవీణ్ పెద్ద బట్టల షాపులోకి తీసుకెళ్ళాడు.

"అమ్మా, మీరు మామయ్య వాళ్ళకి బట్టలు పెట్టాలి కదా, కొన్నారా?" కొడుకు అడిగిన ప్రశ్నకి కంగుతింది.

"నాన్న అయిదువేలు చదివిద్దాం అన్నారు. ప్రయాణం ఖర్చులు ఇంకో అయిదు వేలు అవుతాయి. అంతకంటే పెట్టడం కష్టం" అన్న సునీత మాటలకి-

"ఇంతకుముందు వేరు, ఇప్పుడు వేరు. నేను సంపాదిస్తున్నాను కదా, మీరు లెక్కలు చూడక్కర్లేదు. అమ్మమ్మకీ అత్తయ్యకీ మంచి చీరలు తీసుకో. నాయనమ్మకి కూడా ఒక చీర తీసుకో" అన్న కొడుకుని ఆశ్చర్యంగా చూసింది.

అయిదేసి వేలు పెట్టి మూడు చీరలు కొన్నాక, "ఇంకా ఖరీదైన చీరలు చూపించండి" సేల్స్‌గర్ల్‌తో అన్నాడు.

"ఇంకెవరికి?" అంది సునీత.

"అందరికీ కొని, నీకు కొనద్దా?" అన్న కొడుకుని చూసి కన్నీళ్ళు వచ్చాయి సునీతకి.

"పెద్దవాడివయ్యావురా" అంది ప్రేమగా.

"ఆఁ మరి ఎప్పుడూ చిన్నగా ఉండిపోతారా ఏంటి?" అని నవ్వుతూ, సేల్స్‌గర్ల్ తెచ్చిన చీరల్లో రెండు మూడు పక్కనపెట్టి, "ఇందులో నీకు నచ్చినది తీసుకోమ్మా" అన్నాడు.

వాటి ధర చూసిన సునీత "అమ్మో, పదివేలా... వద్దమ్మా. ఇందాకటి రేంజ్‌లోనే చూపించు" అంది.

ఆ మాటలు వినిపించుకోనట్లుగా "నువ్వు నీకు నచ్చింది తీసుకో. లేదంటే నాకు నచ్చింది తీసుకుంటా" అన్నాడు ప్రవీణ్.

చేసేదిలేక అందులోంచి ఒక చీర తీసుకుంది.

"రేపు ఇదే కట్టుకో" అంటే తలూపింది.

అక్కడనుంచి మాల్‌కి వెళ్ళి శ్రీనివాస్‌కీ సునీత తమ్ముడికీ బట్టలు తీసుకున్నారు.

అన్నిచోట్లా క్రెడిట్ కార్డ్ ఇచ్చాడు ప్రవీణ్.

సునీత భయపడుతూ అడిగింది, "నీ అకౌంట్‌లో డబ్బులు ఉన్నాయిగా?" అని.

"మీ పెంపకంలో పెరిగానమ్మా, డబ్బు జాగ్రత్త లేకుండా ఎలా ఉంటుంది?" అన్నాడు నవ్వుతూ.

ఇద్దరూ బయట హోటల్‌కి వెళ్ళి లంచ్ చేశారు. చాలా రోజుల తర్వాత, సునీతకి కొడుకుతో అంతసేపు గడపడం మహా సంతోషంగా అనిపించింది. అదీకాక ప్రవీణ్ మాటల్లో తండ్రి ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు ఇదివరకటిలాగా కోపానికి బదులు, ప్రేమ కనిపించింది.

★ ★ ★

వీళ్ళు బజారుకి బయలుదేరిన కాసేపటికి, శ్రీనివాస్ అత్తగారింటికి చేరాడు.



చాలా రోజుల తరవాత వచ్చిన మేనల్లుడిని, ఆప్యాయంగా పలకరించింది విశాల.

"అల్లుడిగా కాకుండా, మేనల్లుడిగా రావచ్చు కదా శ్రీనూ, ఎన్ని రోజుల తర్వాత వచ్చావు?" పలకరించిన అత్తయ్యకి ఒక నవ్వు సమాధానంగా ఇచ్చి "సునీత ఏదీ?" అన్నాడు.

"ఏమో, తల్లీ కొడుకు బజారుకి వెళ్ళారు. భోజనం బయట చేస్తామన్నారు, నీకు పెడతాను, తిని కాస్త రెస్ట్ తీసుకో" అంది.

'తను ఎప్పుడు వచ్చేదీ సునీతకి చెప్పలేదు, అందుకే వెళ్ళి ఉంటుం'దని, 'సరే' అంటూ భోజనానికి కూర్చున్నాడు.

అల్లుడితో పిచ్చాపాటి మాట్లాడి, "శ్రీనూ, నేను నీకు అత్తగారిగా చెప్పడంలేదు, అత్తయ్యగా చెప్తున్నాను. కోపం తెచ్చుకోకు, నింపాదిగా ఆలోచించు. భగవంతుడు నీకు న్యాయం చెయ్యలేదు, నీ సొంతవాళ్ళు అన్యాయం చేశారు. ఆ ఉక్రోషం, కోపం, నీ భార్య మీదా కొడుకు మీదా ఎందుకు చూపించాలి? ఇప్పుడు, ఈ ప్రపంచంలో నీకంటూ ఉన్నది వాళ్ళిద్దరే. సునీత నిన్ను అర్థం చేసుకుని మెలుగుతోంది. కానీ, ప్రవీణ్‌ది ఉడుకు రక్తం. పురాతన కాలంలోనే, భారవి, తండ్రి తనని మెచ్చుకోలేదని ఆయన మీద కోపం పెంచుకున్నాడు.

నీ కొడుకుని మరో భారవి కానియ్యకు. రోజులు మారాయి, మనమూ మారాలి. నేను, నా పిల్లలతో ఎప్పుడూ 'మీరంటే నాకిష్టం' అనలేదు, నా ప్రవర్తనతో అర్థం అయ్యేట్లు చెప్పాను.

కానీ, ఇప్పుడు పిల్లలకి అన్నీ మాటల్లో చెప్పాలి. నువ్వు నీ అసంతృప్తి భయాల నుంచి బయటపడు. నీ కొడుకంటే ప్రేమని బాహాటంగా చూపించకపోయినా, వాడినీ సునీతనీ అందరిముందూ కోప్పడటం మానేయి. 'మొగుడు, ఇల్లాలిని తిడితే, ముష్టివాడు కూడా తిడతా'డని ఒక మోటు సామెత"- అల్లుడిని మెత్తగా కోప్పడింది విశాల.

ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడకుండా, భోజనం చేసి లేచాడు శ్రీనివాస్.

కొడుకు దూరం వెళ్ళాక, ఆ లోటు బాగా తెలిసింది శ్రీనివాస్‌కి. ఎదురుగా ఉన్నప్పుడు విసుక్కుని, తిట్టానని కూడా బాధపడ్డాడు. అదే మాట అత్తయ్య చెప్తే 'నిజమే' అనిపించింది.

పడుకుని లేచేసరికి ప్రవీణ్, సునీత వచ్చారు.

"ఎంతసేపైంది నాన్నా వచ్చి? ఎలా ఉన్నారు?" తనని చూడగానే, చిన్న పిల్లాడిలా పరిగెత్తుకొచ్చిన ప్రవీణ్‌ని చూసి కళ్ళు చెమ్మగిల్లాయి.

"మధ్యాహ్నం వచ్చాను, నువ్వు ఎలా ఉన్నావు? నీ జాబ్ ఎలా ఉంది?" ప్రేమగా, ఒకరిని ఒకరు పలకరించుకుంటే, ఆశ్చర్యంగా చూసి తల్లి వంక చూసిన సునీతకి, నవ్వుతూ కళ్ళతో సమాధానం చెప్పింది విశాల.

తెచ్చిన బట్టలు అందరికీ చూపించేసరికి...

"చాలా బావున్నాయి బట్టలు. మంచి ఖరీదైనవి తెచ్చాడు మా మేనల్లుడు" సంతోషపడ్డారు సునీత తమ్ముడూ మరదలు.

"నా మనవడు నాకు మంచి చీర కొన్నాడే సునీతా. గృహప్రవేశానికి ఇదే కట్టుకుంటా" అంది విశాల చీర చూసి మురిసిపోతూ.

"నాకెందుకురా ఇప్పుడు కొత్త బట్టలు" అన్న తండ్రితో,

"అదేంటి నాన్నా, మీకు లేకుండా ఎలా? మీకు నీలం ఇష్టం కదా, అందుకే ఈ షర్ట్ తెచ్చాను" అన్న ప్రవీణ్‌ని చూస్తూ,

"నీకేంటి బావా, ఎదిగొచ్చిన కొడుకున్నాడు. నిశ్చింతగా ఉండచ్చు" అన్నాడు సునీత తమ్ముడు.

"చాలా బావుంది నాన్నా, రేపు వేసుకుంటాను" కోప్పడకుండా చెప్తున్న తండ్రిని ప్రేమగా హత్తుకున్నాడు ప్రవీణ్.

అది చూసి సునీత కళ్ళు ఒత్తుకుంటే, విశాల తృప్తిగా నవ్వింది. ★

పిల్లలకు అవసరమైన బొమ్మల్ని అద్దెకి ఇచ్చే సంస్థలు ఇదివరకే ఉన్నాయి. చిన్నారుల పాత వస్తువుల్ని తక్కువ ధరకు అమ్మే దుకాణాలూ వచ్చాయి. కానీ ఇప్పుడైతే మన బుజ్జాయిల పాత వస్తువుల్ని మార్చుకుని కొత్తవి తెచ్చుకునే ట్రెండ్ మొదలైంది. పైగా వాళ్లు ఎలాంటి సర్వీసులైనా ఉచితంగానే ఇంటికొచ్చి చేసిపెడతారు కూడా. ఎక్కడో ఏంటో ఆ వివరాల్లోకి వెళితే...

పాతవి తీసుకుంటారు.. కొత్తవి ఇస్తారు!





ఇది పిల్లలకు స్వర్ణయుగమనే చెప్పాలి. అసలు ఇంట్లోకి పాపాయి రాబోతుందన్న విషయం తెలియగానే ఎలాంటి ఉయ్యాల కొనాలి, ఏ స్ట్రోలర్ అయితే బాగుంటుంది, మంచి డైపర్ బ్యాగు తీసుకోవాలి... అంటూ ముందు నుంచే ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు తల్లిదండ్రులు. ఎక్కడ ఏవి దొరుకుతాయోనని మార్కెట్లో, ఆన్‌లైన్ వెబ్‌సైట్లలో జల్లెడ పట్టేస్తారు. డబ్బుకు ఏమాత్రం వెనకడుగు వేయకుండా- పిల్లలకు ఏదీ తక్కువ కాకూడదనుకుంటూ ప్రతి వస్తువునీ కొనేస్తుంటారు. వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ... ఒకటీ, ఒకటీ, అలా చిన్నారుల కోసం కొన్న వస్తువులతో చూస్తుండగానే ఇల్లు మొత్తం నిండిపోతుంది. కొన్నైతే ఇలా కొని అలా పక్కనపెట్టేస్తుంటారు. దీనివల్ల అటు డబ్బూ వృథా అవుతుంది, ఇటు ఇల్లంతా సామాన్లతో చిందరవందరగా తయారవుతుంది. దీనికి పరిష్కారం చూపిస్తూనే 'స్మార్ట్ ఓనర్‌షిప్' పేరుతో ఓ కొత్త పద్ధతిని తెచ్చింది 'గ్రో క్లబ్' అనే సంస్థ. అదేమిటో చూద్దామా...

ఏం చేస్తారు?

వీళ్ల దగ్గర ఉయ్యాలలూ, స్ట్రోలర్లూ, డైపర్ బ్యాగులూ, రాకర్లూ, సైకిళ్లూ... ఇలా చిన్నారులకు అవసరమైన వస్తువులెన్నో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా సైకిళ్లలో ఏడాది వయసు పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకూ సరిపోయే ఎన్నో మోడల్స్ దొరుకుతాయి. ఇక అసలు విషయానికి వస్తే... మామూలుగా అయితే కొన్ని దుకాణాల్లో సైకిల్ లాంటిది ఏదైనా కొని, మళ్లీ వెంటనే మార్చాలనుకున్నా కుదరదు. కానీ ఈ గ్రో క్లబ్‌లో అలా కాదు. దీంట్లో మనం కొన్న వస్తువుల్ని ఎన్నాళ్లు వాడినా మళ్లీ తిరిగి తీసుకుని కొత్తవి ఇస్తుంటారు. ఉదాహరణకు ఉయ్యాల అవసరం కొన్ని నెలలే ఉంటుంది, ఆ తర్వాత వాకర్, స్ట్రోలర్ లాంటివి కావాలి. ఇలాంటప్పుడు ఉయ్యాలను ఇచ్చేసి స్ట్రోలర్‌ను తీసుకోవచ్చు. మళ్లీ దాని అవసరం కూడా తీరిపోయాక బుజ్జాయిలకు చిట్టి సైకిల్ కొనొచ్చు. అలా పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అయ్యేవరకూ సైకిళ్లు మారుస్తూనే ఉండొచ్చు. ఇదంతా బాగానే ఉంది కానీ వాటి ధరలన్నీ వేరు వేరుగా ఉంటాయి కదా అన్న సందేహం వచ్చిందా? నిజమే... అయితే ఈ పద్ధతిలో పాత వస్తువు ధరలో 50శాతం వరకూ కొత్తదాంట్లో మైనస్ చేస్తుంటారు. అంటే రూ.5000లకు కొన్న ఉయ్యాలను మార్చుకుంటే కొత్త వస్తువులో దాదాపు రూ.2500 వరకూ తగ్గుతుందన్నమాట. అంతేకాదు, మనం తీసుకున్న వస్తువుకు ఎలాంటి రిపేర్ వచ్చినా 18 నెలలపాటు- ఎన్నిసార్లైనా సరే, ఇంటికొచ్చి మరీ ఉచితంగా బాగుచేసి ఇస్తారట. అవసరమైతే చిన్న చిన్న నట్ల దగ్గర్నుంచి టైర్ల వరకూ అన్నింటినీ కొత్తవి మార్చుతారు కూడా. ఇంకో విషయం- వీళ్ల దగ్గర కొన్నవే కాదు, వస్తువు పరిస్థితిని బట్టి బయట కొన్న వాటిని కూడా తీసుకుంటారట. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్, బెంగళూరు, పుణె నగరాల్లో ఈ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వేరే ప్రాంతాల వాళ్లయితే వీళ్ల దగ్గరికి వచ్చి కొనుక్కోవచ్చు. కావాలంటే గ్రో క్లబ్ వెబ్‌సైట్లోకి వెళ్లి వాళ్లను సంప్రదించొచ్చు.





వినూత్నమైన ఆలోచనతో ముందుకొచ్చిన ఈ స్మార్ట్ ఓనర్‌షిప్ వల్ల పిల్లల కోరికలు ఎప్పటిలాగే తీర్చొచ్చు. కానీ డబ్బులు వృథా కాకుండానూ, ఇంట్లో వస్తువులు పేరుకుపోకుండానూ చూడొచ్చు. రెండేళ్ల వయసు నుంచే బుజ్జి బుజ్జి కాళ్లతో తొక్కే సైకిల్ మొదలు కిలోమీటర్ల దూరం రైడ్స్ చేసే ఫాస్ట్ సైకిల్ దాకా అప్‌గ్రేడ్ అవుతూనే ఉండొచ్చు. ఈ వెసులుబాటు పిల్లల వస్తువులమ్మే అన్నిరకాల దుకాణాల్లోనూ అందుబాటులో ఉంటే ఎంత బాగుంటుందో కదా... ఎంచక్కా వేల రూపాయల్ని ఆదా చేసుకోవచ్చు, ఏమంటారు?! ★





అవీ ఇవీ





ఈ డేగలు... విమానంలో వీఐపీలు!

ఆ మధ్య డెన్మార్క్ నుంచి కొందరు ప్రయాణికులు అరబ్ దేశాల పర్యటనకి వెళ్లారట. ఓ రోజు ఖతార్‌లో ఎమిరేట్స్ విమానం ఎక్కి... బిజినెస్ క్లాసులోకి అడుగుపెట్టగానే విస్తుపోయారు. ఎందుకూ అంటే... ఆ సీట్లలోని మూడు వరసల్లో మనుషులకి బదులు డేగలున్నాయి మరి! 'ఇదేమిటీ...?' అని నోరెళ్లబెడితే 'అవీ మీలాగే టికెట్టు తీసుకున్నాయి... వాటికీ పాస్‌పోర్టులున్నాయి. వాటి వెనక వరసలో మీరు కూర్చోండి' అన్నారట ఎయిర్‌హోస్టెస్‌లు! విస్తుపోయిన డెన్మార్క్ దేశస్థులకి ఇతర ప్రయాణికులు ఆ వీఐపీ డేగల గురించి వివరించారట. మన దగ్గర సంక్రాంతి వస్తే కోడిపందేలు జరుగుతున్నట్టు... అరబ్ దేశాల్లో డిసెంబర్, జనవరి నెలల్లో డేగల పోటీలు జరుగుతుంటాయి. వివిధ ప్రాంతాల్లో రకరకాల వస్తువుల్ని ఉంచి... వాటిని ఏ డేగ తొందరగా తెస్తుందో దానికి బహుమతులు ఇస్తుంటారు. ఆ డేగలని పెంచుకోవడం ఓ స్టేటస్ సింబల్‌గానే భావిస్తారు అరబ్బులు. అందుకే ఈ పోటీల కోసం వాటిని విమానాల్లో... అదీ బిజినెస్ క్లాసులోనే తీసుకెళతారు. ఆయా దేశాలు ఇందుకోసం వాటికి ప్రత్యేక పాస్‌పోర్టులూ అందిస్తుంటాయి!

లేక లేక... పుట్టింది!





మోడువారిన చెట్టుపైన చిట్టి మొలక పుడితే ఎలా ఉంటుంది..! అలా ఆ చిన్న పాపతో 30 ఏళ్ల తర్వాత కొత్త కళ తెచ్చుకుంది ఆ ఊరు. ఇటలీలోని ఆ మారుమూల గ్రామం పేరు 'పాయారా డా మెర్సీ'. ఒకప్పుడు జనాలతో కళకళలాడిన ఆ ఊరు... ఆ తర్వాత వలసలతో వెలవెలబోతోంది. ఉన్నవాళ్లలోనూ పెళ్లి చేసుకోనివాళ్లూ, చేసుకున్నా పిల్లలు వద్దనుకున్నవాళ్లే ఎక్కువ. ఇక్కడ పది కుటుంబాలు ఉన్నా... 20 మందే ఆ ఊరి జనాభా! ఇటలీలోని అబ్రుట్సో అనే ప్రాంతం పరిధిలోని ఈ ఒక్క గ్రామమే కాదు... చుట్టుపక్కలా ఇంచుమించు ఇదే పరిస్థితి. పిల్లలెవరూ లేరని ఇప్పటికే బడులన్నీ మూసేశారు... కాన్పులే కావట్లేదని ప్రసూతి ఆసుపత్రులకీ తాళం పెట్టేశారు. వలసలు పోగా మిగిలిన యువత కుటుంబ వ్యవస్థపైన నమ్మకం కోల్పోవడం, పెళ్లిచేసుకున్నా సంతానం వద్దనుకోవడం, మగవారిలో వంధ్యత్వం పెరగడం, ఉద్యోగినులకు ప్రసూతి సెలవులు లేకపోవడం... వంటివన్నీ ఇందుకు కారణాలని చెబుతున్నారు! ఈ నేపథ్యంలోనే 'పాయారా డా మెర్సీ' గ్రామంలో ఉంటున్న ట్రబుకో, పాలో బుస్సీ అనే దంపతులకి ఆ మధ్య లారా అనే పాప పుట్టింది. మూడు దశాబ్దాల తర్వాత పుట్టిన బిడ్డ కావడంతో... ఆ చిన్నారి ఓ సెలబ్రిటీ అయిపోయింది!

'ఆమె' ఫ్యాషన్‌కి అభిమానులున్నారు!





ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో 'ఆమె'కు లక్షలమంది అభిమానులున్నారు. వీళ్లంతా తన హెయిర్‌స్టైల్స్‌కీ, ధరించే ఫ్యాషన్ దుస్తులకీ ఫిదా అయిన వాళ్లే! పేరు సమంతా.... అబ్బే, తనకీ హీరోయిన్ సమంతాకీ ఏ సంబంధమూ లేదు. ఇదొక అఫ్గాన్ హౌండ్ జాతి శునకం. సాధారణంగా సెలబ్రిటీలు ధరించే దుస్తులూ, వాళ్లు అనుసరించే ఫ్యాషన్ల పట్ల మనలో చాలామందికి ఒక క్రేజ్ ఉంటుంది. అలాంటి ఫ్యాన్ ఫాలోయింగే ఈ శునకానికీ ఉండటం విశేషం. యూకేకి చెందిన ఈ శునకం ధరించే స్కార్ఫ్‌లూ, స్వెటర్లూ, టాప్‌లూ చూడ్డానికి ఇన్‌స్టాలో రెండు లక్షలమంది అభిమానులున్నారు. ఈ ఆదరణ చూసి జిమ్మీచూ, టామీహిల్‌ఫిగర్ వంటి పెద్ద ఫ్యాషన్ బ్రాండ్లు తనతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయి. ఈ మధ్యనే ఓగ్ పత్రిక కూడా ఈ శునకం ఫ్యాషన్ తీరుతెన్నుల గురించి పెద్ద వార్త రాసింది!

అది 'భోగి మీట్'!



ఇదో అరుదైన పూర్వ విద్యార్థుల సమావేశం. మామూలుగా ఇలాంటి సమావేశాలు విద్యార్థులు ఆ స్కూలుని విడిపోయిన తేదీనో ఆ స్కూలు వార్షికోత్సవం రోజో జరుగుతుంటాయి కదా! కానీ విజయనగరం జిల్లా గజపతి నగరంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థుల భేటీ మాత్రం... భోగి రోజు జరుగుతుంది. ఆరున్నర దశాబ్దాల చరిత్ర ఉన్న ఈ బడిలో చదువుకున్నవాళ్లు వివిధ రాష్ట్రాల్లోనూ దేశాల్లోనూ స్థిరపడ్డారు. మామూలుగా అందరూ సంక్రాంతికి సొంతూరికి వస్తుంటారు కాబట్టి ఏటా భోగి రోజున కలుద్దామని నిర్ణయానికి వచ్చింది 1986-87 టెన్త్ బ్యాచ్! వాళ్లను చూసి ఇంకో బ్యాచ్... అది చూసి మరో బ్యాచ్... అలా ఇది ఆనవాయితీగా మారింది. ఇలా పదిహేనేళ్లుగా ఇక్కడి పాఠశాల ప్రాంగణంలో భోగి మంటల సాక్షిగా పూర్వ విద్యార్థులు కలుస్తూనే ఉన్నారు. కర్రి నానాజీ నేతృత్వంలో చుట్టుపక్కల రెండు మూడు మండలాలకి చెందిన పూర్వ విద్యార్థులు చందాలు వేసుకుని భోగి మంటల కోసం చెక్కల్నీ, ఆరగించడం కోసం ఫలహారాల్నీ తెస్తారు. మాజీ ప్రధానోపాధ్యాయుడు అల్లు అప్పలస్వామి, ఉపాధ్యాయుడు వేణు మల్రావు ఆత్మీయ అతిథులుగా వస్తారు. కుటుంబ సమేతంగా మధ్యాహ్నం వరకూ సందడి చేస్తారు. పనిలో పనిగా బడి అభివృద్ధికి కావాల్సిన నిధులూ అందించి వెళతారు!



ఆ పిల్లల కన్నీళ్లు తుడిచాడు!



గారంగా నిద్రలేపుతాం... గోముగా లాలపోస్తాం... ముద్దుగా రెడీ చేసి బుద్ధిగా పిల్లల్ని చదువులమ్మ ఒడికి చేరుస్తాం! కానీ అలాంటి ముద్దూముచ్చటలకి నోచుకోని చిన్నారులు మన దేశంలో లక్షల్లో ఉన్నారు... బాలకార్మికులుగా చిన్నారి పెళ్లికూతుళ్లుగా తమ బాల్యాన్ని బలిచేసుకుంటున్నారు. అలాంటివాళ్ల తలరాతల్ని మారుస్తున్న యువపోరాట ధీరుడు... భువన్ రిభు! బాలల హక్కుల కోసం ఈ లాయర్ వినిపిస్తున్న 'వాదనల్ని' నేడు... ప్రపంచం మొత్తం వింటోంది. ఇటీవలే వరల్డ్ జ్యూరిస్ట్స్ అసోసియేషన్ విశిష్ట పురస్కారాన్ని అందుకున్నాడు భువన్.



ముక్కుపచ్చలారని పిల్లల్ని పనిలో పెట్టుకోవడం తప్పని మనకు తెలిసిందే. పద్దెనిమిదేళ్లలోపు బాలికలకి పెళ్లి చేయడం సరికాదనీ... మనం ఎరిగిందే. కానీ ఈ రెండూ మన దేశంలో నిన్నమొన్నటిదాకా 'శిక్షార్హమైన' నేరాలు కాదు. భువన్ రిభు చేపట్టిన ఆందోళనలూ, వేసిన ప్రజాహిత వ్యాజ్యాలూ, చేసిన న్యాయ ప్రతిపాదనల వల్లే వాటిని నేడు మనదేశంలో తీవ్ర నేరాలుగా పరిగణిస్తున్నారు. వాటి కారకుల్ని శిక్షిస్తున్నారు. ఆ మేరకు న్యాయస్థానాలూ చరిత్రాత్మక తీర్పులివ్వడానికి భువన్ రిభు కారకుడయ్యాడు. భారతదేశం చేసిన ఈ చట్టాలే... ప్రపంచంలో పలు దేశాలకి మార్గదర్శకాలయ్యాయి. అందుకే, భువన్‌కు వరల్డ్ జ్యూరిస్ట్ అసోసియేషన్(డబ్ల్యూజేఏ) 'మెడల్ ఆఫ్ ఆనర్' పురస్కారాన్ని అందించింది. దాన్ని అందుకున్న ఏకైక భారతీయ న్యాయనిపుణుడు భువన్ రిభూనే! సామాన్యుల హక్కుల కోసం పోరాడే న్యాయనిపుణులకి ఇచ్చే అవార్డు ఇది. దాన్ని అందుకున్న వారిలో నెల్సన్ మండేలా వంటివాళ్లు ఉన్నారంటే... ఈ అవార్డు స్థాయేమిటో అర్థం చేసుకోవచ్చు!

అంజలితో ఆరంభం...

'2004 సంవత్సరం అది. దిల్లీ గోండా చౌక్ ప్రాంతం నుంచి నాకో కాల్ వచ్చింది. తాళం వేసున్న ఓ ఇంటి నుంచి పాప ఏడుపు వినిపిస్తోందని నాకు సమాచారం ఇస్తే, అక్కడికి వెళ్లాను. అదో ప్రభుత్వ ఇంజినీరు ఇల్లు. మూసి ఉంది కాబట్టి పక్కింటి డాబా పైకెక్కి అక్కడి నుంచి లోపలికి దూకాను. ఇంటి వెనక గదిలో ఓ పన్నెండేళ్ల పాపని కట్టేసి ఉన్నారు. నడుం కింద పెట్టీకోట్ తప్ప మరే ఆచ్ఛాదనాలేదు. ఒళ్లంతా గాయాలతో పుండ్లు తేలి రసికారుతున్నాయి. అప్పటికే ఆ పాప స్పృహలో లేదు. వెంటనే, తనని ఆసుపత్రిలో చేర్చాము. రెండోరోజు స్పృహలోకి వచ్చింది. తన పేరు అంజలి అని చెప్పింది. వాళ్ల నాన్న ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని ఓ మారుమూల పల్లెలో పోలీసు కానిస్టేబుల్ అట. తన పాప దిల్లీలో ఉండి చదువుకుంటే ఇంగ్లిషు బాగా నేర్చుకుంటుందన్న ఆశతో వాళ్ల నాన్న... దూరపు బంధువైన ఈ ఇంజినీరు వద్దకు పంపాడట. కానీ ఇతను అంజలిని పనిమనిషిగా మార్చాడు. పని చేయలేకపోతే స్తంభానికి కట్టేసి బెల్ట్‌తో కొట్టేవాడు. ఆ ముందు రోజు అతని పైశాచికత్వం మరీ ఎక్కువై... అంజలి ఇలా స్పృహతప్పింది. వెంటనే నేను పోలీసులకి కంప్లైంట్ ఇచ్చాను. కానీ 'వాళ్ల నాన్నే తనని పంపించాడు కాబట్టి... ఇంజినీరు మీద కేసు పెట్టలేం' అన్నారు వాళ్లు! నిజమే... నాటి చట్టాలు అంత బలహీనంగానే ఉన్నాయి. అది అప్పట్లో శిక్షార్హమైన నేరం(కాగ్నిజబుల్ అఫెన్స్) కాదు. తల్లిదండ్రులకి తెలియకుండా పిల్లల్ని ఎవరైనా అపహరించి తెచ్చి పనుల్లో పెట్టినా వాళ్లని శిక్షించే అవకాశమే లేదు! అయినా సరే, నేను ఆ ఇంజినీరుని వదలదలచుకోలేదు. 'జువనైల్ జస్టిస్ యాక్ట్ 2000'ని ఆసరాగా చేసుకుని అతణ్ణి అరెస్టు చేయించాను. మనదేశంలో జువనైల్ జస్టిస్ చట్టం కింద జరిగిన తొలి అరెస్టుల్లో అదీ ఒకటి' అని గుర్తుచేసుకుంటాడు భువన్ రిభు. అతను అక్కడితో ఆగలేదు. ఇటువంటి ఘోరాలకి మరింత సమగ్రమైన చట్టం కావాలంటూ దిల్లీ హైకోర్టులో ప్రజాహిత వ్యాజ్యం వేశాడు. దానిపైన ఆ కోర్టు 2006లో ఇచ్చిన తీర్పుతోనే మనదేశంలో బాలకార్మికుల వ్యవస్థ తొలిసారి శిక్షార్హమైన నేరమైంది. ఇలాంటి అరవైకిపైగా ప్రజాహిత వ్యాజ్యాలతో మన చట్టాలు పిల్లలకి అండగా నిలబడేలా చూశాడు భువన్. సుప్రీం కోర్టు లాయర్‌గా కోర్టులకెక్కడమే కాదు... జస్ట్ రైట్స్ ఫర్ చిల్డ్రన్(జేఆర్‌సీ) అనే సంస్థ ద్వారా దేశమంతా తిరిగి పోరాడుతుంటాడు.

ఇవి భువన్ చలవే!

2016 వరకూ కూడా ఓ చిన్నారి తప్పిపోతే దానిపైన ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసేవారు కాదు పోలీసులు! భువన్ పోరాటంతోనే సుప్రీంకోర్టు ఓ చిన్నారి కనిపించకుండా పోయిన ప్రతి సందర్భాన్నీ 'నేరం జరిగి ఉండొచ్చేమో' (డాక్ట్రిన్ ఆఫ్ ప్రిజంప్షన్ ఆఫ్ క్రైమ్) అన్న కోణంలో చూడాలని చరిత్రాత్మక ఆదేశాలు జారీచేసింది. ఆ తర్వాతే... మనదేశంలో చిన్నారులు తప్పిపోయిన కేసుల నమోదు పెరిగింది. ఆ తీర్పు కెన్యా నుంచీ అమెరికా దాకా పలు దేశాలకి మార్గదర్శకమైంది. ఒకప్పుడు- బాల్యవివాహాలు జరిగాక దాన్ని అడ్డుకునే అధికారం పోలీసులకీ ఉండేది కాదు! కానీ, భువన్ ప్రతిపాదనల వల్లే... బాల్య వివాహాలకి కారణమైనవాళ్లని కటకటాల్లోకి పంపించేలా చట్టాల్ని సవరించారు. అంతేకాదు, భువన్ తన 'జేఆర్‌సీ' సంస్థ ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలంగాణ సహా దేశవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక నెట్‌వర్క్‌ను ఏర్పాటుచేశాడు. దాని ద్వారా నాలుగున్నర లక్షల బాల్య వివాహాలని ఆపాడు... ఆ బాలికలు మళ్లీ బడికెళ్లేలా చూశాడు! ★



హాయ్‌బుజ్జీ



గప్‌చుప్

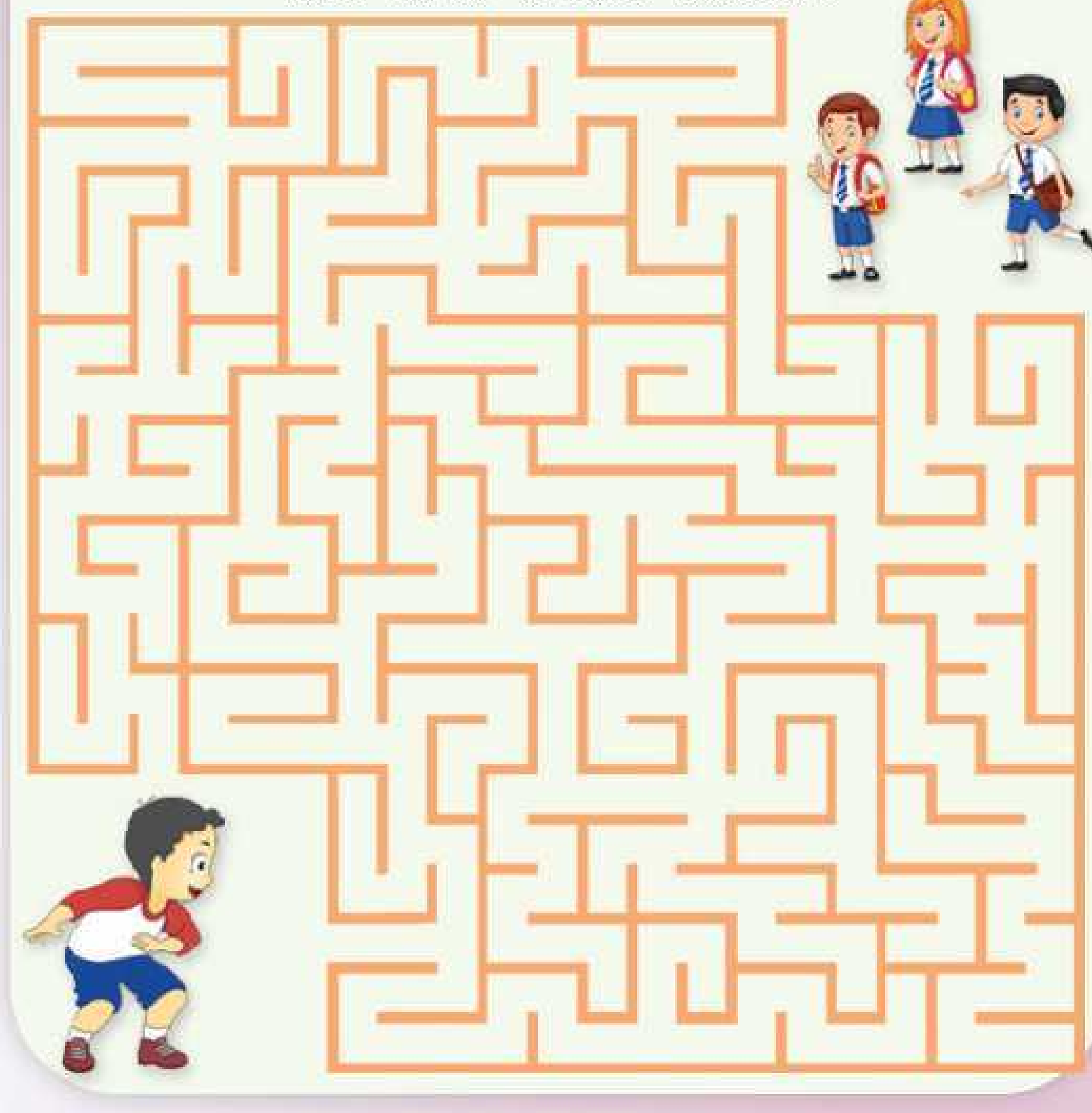
సెలవు రోజు కావడంతో పిల్లలంతా పప్పీలతో కలిసి పార్కులో ఆడుకుంటున్నారు కదూ! బొమ్మను బాగా గమనించి, కిందున్న ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. ఇక్కడ మొత్తం ఎన్ని పప్పీలున్నాయి?
2. కొలనులోని జీవుల్లో నీటితో సంబంధం లేనిది ఒకటుంది. అదేంటి?
3. పాప ఏ ఫ్రూట్ జ్యూస్ తాగుతుందో తెలిసిందా?
4. బాబు కొట్టిన బంతి ఎక్కడో పడిపోయింది. మీకు కనిపించిందా?
5. బొమ్మలో ఒక పొరపాటు ఉంది. మీకు తెలిసిందా?



దారి కనుక్కోండి

మిత్రుల దగ్గరకు వెళ్లాలనుకున్న రాజుకి, మీరు కాస్త దారి చూపి సాయం చేయరూ!



బొమ్మ గీద్దాం



ఏవి ఎన్ని?



ఈ చిత్రంలో కొన్ని జీవుల ఆకారాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఏవేవి ఎన్నెన్ని ఉన్నాయో లెక్క చెప్పగలరా?

దాగుడుమూతలు

పిల్లలు మంచులో ఆడుకుంటున్న ఈ చిత్రంలో.. కిందున్న చిన్న బొమ్మలు దాగున్నాయి. అవి ఎక్కడున్నాయో వెతికి పట్టుకోండి మరి!



ధైర్యే సాహసే లక్ష్మి!

ఉజ్జయినీ నగరానికి రాజు అభయుడు. అష్టైశ్వర్యాలతో తులతూగుతూ ప్రజలను కన్నబిడ్డల్లా చూసుకునేవాడు. ఒకరోజు అభయుడి దగ్గరకు ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు. అతడిని చూసి 'ఏం కావాలి?' అని అడిగాడు రాజు. 'మహారాజా.. నా దగ్గర ఒక ఇనుప చెంబూ, కర్రా ఉన్నాయి. వాటిని మీకు ఇచ్చేసి, బదులుగా కొంత డబ్బు తీసుకెళ్దామని వచ్చా' అన్నాడు. వెనకాముందూ ఆలోచించకుండా, మంత్రి వద్దంటున్నా వెయ్యి బంగారు నాణేలు ఇచ్చేశాడు రాజు. ఆ రెండు వస్తువులనూ తన భాండాగారంలో పెట్టించాడు. ఆ రాత్రి అభయుడు నిద్ర పోగానే ఆయనకో కల వచ్చింది. అందులో ఒక స్త్రీ అన్ని ఆభరణాలూ ధరించి రాజ భవనంలోంచి బయటకు వెళ్లిపోతుండడాన్ని చూసిన రాజు, 'ఎవరు నువ్వు?' అని అడిగాడు. 'నేను ధనలక్ష్మిని' అని చెప్పిందామె.



'ఎందుకు వెళ్లిపోతున్నావు?' అని రాజు అడగ్గా.. 'చెంబూ, కర్రకు వెయ్యి బంగారు నాణేలు ఇచ్చి నన్ను అవమానించావు. ఇక నీ దగ్గర ఒక్క క్షణం కూడా ఉండను' అంది ధనలక్ష్మి. 'అయితే.. నీ ఇష్టం వెళ్లు' అన్నాడు రాజు నిర్లక్ష్యంగా. కాసేపటి తర్వాత రాజుకు కలలో మరొక స్త్రీ బయటికి వెళ్లిపోతూ కనిపించింది. 'ఎవరు నువ్వు?' అని అడిగాడు రాజు. 'నేను విజయలక్ష్మిని' అందామె. 'ఎందుకు వెళ్లిపోతున్నావు?' అన్నాడు అభయుడు. 'నిన్ను ధనలక్ష్మి విడిచిపెట్టింది. ఇక నువ్వు నన్ను ఎంతకాలం దక్కించుకోగలవు. అందుకే నేనూ వెళ్లిపోతున్నా' అంటూ బదులిచ్చిందామె. 'వెళ్లు' అన్నాడు రాజు. ఇంకాసేపటికి రాజుకు కలలో మరో మహిళ కనిపించింది. 'ఎవరు నువ్వు?' అని అడగ్గా.. ధాన్యలక్ష్మినని బదులిచ్చింది. 'ఎటో వెళ్తున్నావు?' అని అడగ్గా.. 'ధనలక్ష్మి, విజయలక్ష్మి పోయాక.. ఇక నాకిక్కడ చోటెక్కడిది? నేను కూడా వెళ్తున్నా' అంది. సరేనన్నాడు రాజు నిబ్బరంగా. తెల్లవారబోతుండగా ఇంకో మహిళ రాజసౌధం విడిచి వెళ్లిపోతూ కనిపించింది. 'నీవెవరు?' అని అడిగాడు రాజు. 'నేను ధైర్యలక్ష్మిని' అందామె. రాజు ఆమె దారికి అడ్డుతగిలి, 'నువ్వెందుకు వెళ్లిపోతున్నావు?' అన్నాడు. 'అందరూ నిన్నొదిలి వెళ్లిపోతున్నారు. ఇక నేను మాత్రం ఎందుకు?' అందామె. రాజు వెంటనే చేతులు జోడించి.. 'నువ్వు వెళ్లడానికి వీల్లేదు. నువ్వున్నావనే ధీమాతోనే మిగిలిన లక్ష్ములు వెళ్లిపోతున్నా అడ్డు చెప్పలేదు. నువ్వు ఒక్కదానివి ఉంటే చాలు.. ఆ లక్ష్ములను మళ్లీ రప్పించుకోగలను' అన్నాడు. ధైర్యలక్ష్మి నవ్వి.. 'సరే అయితే, నేను నీ దగ్గరే ఉండిపోతానులే..' అనడంతో ధైర్యం తెచ్చుకుని సంతోషించాడు రాజు.

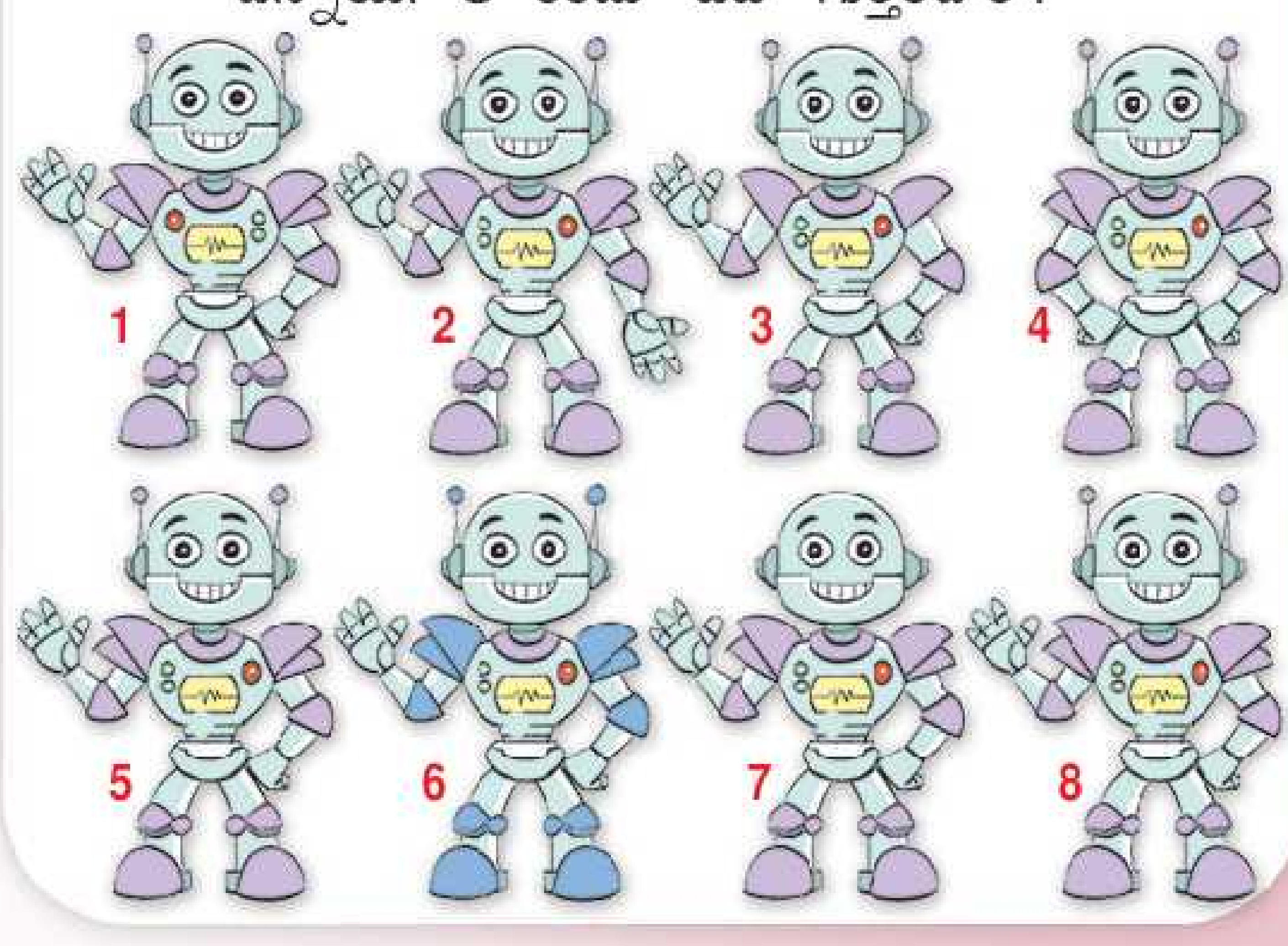
పోలికలేంటి?

కింది బొమ్మల్లో అడ్డం, నిలువు, ఐమూలగా ఉన్న వాటికి కొన్ని పోలికలున్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టండి.



అవి ఏవి?

ఇక్కడున్న రోబో బొమ్మల్లో రెండు మాత్రమే ఒకేలా ఉన్నాయి. ఆ రెండూ ఏవో గుర్తించారా?



రంగులేద్దాం



జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. ఆరు 2. కుందేలు 3. ఆపిల్ (డబ్బా మీద ఆపిల్ బొమ్మ) 4. జెండా పట్టుకున్న బాబు వెనక 5. చెట్టు దగ్గరున్న కుక్కకి నక్క తోక.

దాగుడుమూతలు: గోడపైన సుత్తి, స్నోమ్యాన్ టోపీ మీద బంతి, బాబు చొక్కా మీద నీళ్ల జగ్, ఫెన్సింగ్ కర్రల మధ్యలో కప్పు, చీపురుకట్టలో కాక్, గోడకు లైటుగా పుట్టగొడుగు, క్రిస్మస్ చెట్టులో ఇల్లు, కింద మంచుముద్దగా చేప.

పోలికలేంటి?: అడ్డం: ఫొటోఫ్రేమ్, కిటికీ, జామకాయ; నిలువు: కుండీలో మొక్క, కలర్ ప్యాలెట్, పిల్లి; ఐమూలగా: కర్టెయిన్, చాక్లెట్.

అవి ఏవి?: 5, 8

ఏవి ఎన్ని?: తూనీగలు-7, ఎలుగులు-4, కుందేళ్లు-5, సీతాకోకచిలుకలు-4, ఉడుతలు-3, జింకలు-4.

సంబరాల విందు... సిద్ధం చేద్దామా!

రుచి

సంక్రాంతి సంబరాలను స్వాగతించే వేళ... పిండి వంటలు లేకపోతే ఎలా? అవి కూడా కాస్త వెరైటీగా ఉండేలా చూశామా... సంక్రాంతి విందు అదిరిపోకుండా ఉంటుందా చెప్పండి!

మద్దూర్ వడ



కావలసినవి: బియ్యప్పిండి: పావు కప్పు, మైదా: అరకప్పు, బొంబాయి రవ్వ: పావుకప్పు, ఉల్లిపాయలు: రెండు పెద్దవి, కరివేపాకు రెబ్బలు: మూడు, అల్లం తురుము: చెంచా, కారం: చెంచా, ఉప్పు: తగినంత, సన్నగా చేసుకున్న జీడిపప్పు పలుకులు: పావుకప్పు, ఇంగువ: పావుచెంచా, నూనె: వేయించేందుకు సరిపడా.

తయారీ విధానం: ముందుగా ఉల్లిపాయల్ని, కరివేపాకును సన్నగా కోసి గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇందులో అల్లం తురుము, కారం, తగినంత ఉప్పు, జీడిపప్పు పలుకులు, ఇంగువ వేసి కలపాలి. అందులో బియ్యప్పిండి, మైదా, రవ్వ వేసి కలిపి అవసరం అనుకుంటే చాలా కొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకుని ముద్దలా చేసుకోవాలి. ఈ పిండిపైన రెండు చెంచాల వేడి నూనె వేసి మరోసారి కలిపి మూత పెట్టాలి. పది నిమిషాలయ్యాక పిండిని తీసుకుని వెడల్పుగా వడల్లా చేసుకుని కాగుతున్న నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి. ఇవి రెండుమూడు రోజులవరకూ నిల్వ ఉంటాయి.

నువ్వుల బొబ్బట్లు



కావలసినవి: నువ్వులు: కప్పు, **మైదా:** అరకప్పు, **గోధుమపిండి:** అరకప్పు, **ఉప్పు:** చిటికెడు, **బెల్లం:** కప్పు, **యాలకులపొడి:** అరచెంచా, **నెయ్యి:** కప్పు.

తయారీ విధానం: ముందుగా నువ్వుల్ని దోరగా వేయించుకుని పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. ఓ గిన్నెలో మైదా, గోధుమపిండి, ఉప్పు వేసుకుని కలిపి తర్వాత నీళ్లు చల్లుకుంటూ చపాతీపిండిలా చేసుకోవాలి. దీనిపైన చెంచా నెయ్యి వేసి మరోసారి కలిపి మూత పెట్టాలి. స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి... బెల్లం తరుగు వేసి పావుకప్పు నీళ్లు పోయాలి. బెల్లం కరిగి పాకంలా మారుతున్నప్పుడు నువ్వులపొడి, యాలకులపొడి వేసి కలిపి చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు దింపేయాలి. కొద్దిగా గోధుమపిండిని తీసుకుని వెడల్పుగా ఒత్తుకుని అందులో చిన్న నువ్వుల ఉండను ఉంచి... అంచులు మూసేసి బొబ్బట్లులా చేసుకోవాలి. దీన్ని వేడి పెనంపైన ఉంచి నెయ్యితో రెండువైపులా కాల్చుకుని తీసుకోవాలి. ఇలాగే మిగిలిన పిండినీ చేసుకోవాలి.

కొబ్బరి బూరెలు

కావలసినవి: బియ్యం: రెండు గ్లాసులు, **బెల్లం తరుగు:** ఒకటిన్నర కప్పు, **నీళ్లు:** కప్పు, **కొబ్బరి తురుము:** కప్పు, **నూనె:** వేయించేందుకు సరిపడా.

తయారీ విధానం: బియ్యాన్ని పన్నెండు గంటలు ముందు నానబెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత నీళ్లు వార్చి పావుగంట ఆరబెట్టుకుని పిండి పట్టించి, జల్లించుకోవాలి. స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి బెల్లం తరుగు వేసి నీళ్లు పోయాలి. బెల్లం కరిగాక కొబ్బరి తురుము వేయాలి. ఈ మిశ్రమం ముదురు పాకంలోకి మారుతున్నప్పుడు బియ్యప్పిండి వేసి బాగా కలిపి దింపేయాలి. కొద్దిగా పిండిని తీసుకుని చేత్తో కాస్త వత్తుకుని కాగుతున్న నూనెలో వేసి వేయించి తీసుకోవాలి. ఇలాగే మిగిలిన పిండినీ చేసుకోవాలి.



గోధుమ రవ్వ చక్కెర పొంగలి

కావలసినవి: మందంగా ఉండే గోధుమ రవ్వ: కప్పు, పెసరపప్పు: పావుకప్పు, బెల్లం తరుగు: రెండు కప్పులు, పాలు: కప్పు, యాలకుల పొడి: పావుచెంచా, పచ్చకర్పూరం: చిటికెడు, జీడిపప్పు-కిస్‌మిస్ పలుకులు: పావుకప్పు, ఎండుకొబ్బరి ముక్కలు: పావుకప్పు, నెయ్యి: పావుకప్పు.

తయారీవిధానం: కుక్కర్‌ను స్టవ్‌మీద పెట్టి చెంచా నెయ్యి వేసి రవ్వనూ, పెసరపప్పునూ దోరగా వేయించుకోవాలి. అందులో పాలు, రెండు కప్పుల నీళ్లు పోసి మూత పెట్టి... మూడు కూతలు రానివ్వాలి. ఈలోగా ఓ గిన్నెలో బెల్లం తరుగు వేసి, అర కప్పు నీళ్లు పోసి స్టవ్‌పైన పెట్టి బెల్లం కరిగాక దింపేయాలి. ఉడికించుకున్న రవ్వలో ఈ పాకాన్ని వేసి స్టవ్‌మీద పెట్టాలి. చెంచా చొప్పున నెయ్యి వేస్తూ కలుపుతూ ఉండి, పొంగలి చిక్కగా అయ్యాక... యాలకులపొడి, పచ్చ కర్పూరం వేసి దింపేయాలి. చివరగా మిగిలిన నెయ్యిలో జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్ పలుకులు, ఎండుకొబ్బరిముక్కలు వేయించుకుని పొంగలిలో వేయాలి.



రవ్వ చిప్స్

కావలసినవి: బొంబాయిరవ్వ: కప్పు (మిక్సీలో పొడిలా చేసుకోవాలి), **కొత్తిమీర తరుగు:** టేబుల్‌స్పూను, **కరివేపాకు తరుగు:** టేబుల్‌స్పూను, **నువ్వులు:** చెంచా, **ఇంగువ:** చిటికెడు, **మిరియాలపొడి:** అరచెంచా, **ఉప్పు:** తగినంత, **వంటసోడా:** పావుచెంచా, **నూనె:** వేయించేందుకు సరిపడా.

తయారీ విధానం: ఓ గిన్నెలో నూనె తప్ప మిగిలిన పదార్థాలన్నీ వేసుకుని కలుపుకోవాలి. తర్వాత నీళ్లు పోస్తూ గట్టి పిండిలా చేసుకోవాలి. పదినిమిషాలయ్యాక చెంచా నూనె వేసి మరోసారి కలిపి కొద్దిగా పిండిని తీసుకుని మందంగా చపాతీలా ఒత్తి, త్రికోణం ఆకృతిలో చిప్స్‌ను కట్‌చేసుకోవాలి. ఇలా పిండి మొత్తాన్ని చేసుకుని కాసిని చొప్పున నూనెలో వేస్తూ ఎర్రగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి.



రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(జనవరి 11 - 17)
డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

లక్ష్య సాధన పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. మిశ్రమ కాలం నడుస్తోంది. ఆచితూచి అడుగేయాలి. భాగ్యశుక్ర యోగం వల్ల ఆదాయ మార్గాలు విస్తరిస్తాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సమయస్ఫూర్తి తప్పనిసరి. ఇబ్బందులు సృష్టించే వారితో జాగ్రత్త. కుటుంబ సహకారం లభిస్తుంది. రుణ సమస్యలకు ఆస్కారం ఉంది. నవగ్రహాలను స్మరించండి.



వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

శుభప్రదమైన కాలం. అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఆర్థిక ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు మేలు జరుగుతుంది. ఏకాదశంలోని శని కార్యసిద్ధిని ప్రసాదిస్తాడు. సమాజంలో గౌరవాన్ని పొందుతారు. సరైన నిర్ణయాలతో వ్యాపార నష్టాలను నియంత్రించవచ్చు. ఓ శుభవార్త ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. లక్ష్మీ అష్టోత్తరం పఠించండి.



మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలంతో వ్యవహరించండి. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు ఆత్మీయులతో చర్చించండి. ధర్మమార్గంలో నడవండి. ఒత్తిడికి గురికావద్దు. గ్రహదోషం ఉంది. బలమైన ప్రయత్నంతో ఆ పరిమితిని అధిగమించగలరు. సున్నితంగా సంభాషించండి. వ్యాపార ప్రయోగాలకు సమయం కాదు. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

అదృష్టకాలం కొనసాగుతోంది. అన్ని విషయాల్లోనూ ఉత్తమ ఫలితాలు లభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి గోచరిస్తోంది. వృత్తి నైపుణ్యాలను పెంచుకోడానికి తగిన సమయం. న్యాయపరమైన వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు లాభాలను కురిపిస్తాయి. శత్రువులు మిత్రులుగా మారిపోతారు. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.



సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

చంద్రుడి అనుగ్రహం ఉంది. మీ ఆలోచనలు మిమ్మల్ని మంచివైపు నడిపిస్తాయి. శుక్రుడి ప్రభావంతో ఆర్థిక విజయాలు సాధిస్తారు. సంక్షోభ సమయాల్లో దైవబలం కాపాడుతుంది. వాయిదా మనస్తత్వం మంచిది కాదు. వ్యాపార లావాదేవీల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారాంతంలో ఓ మేలు జరుగుతుంది. శని ధ్యానశ్లోకం చదువుకోవాలి.



కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

వ్యాపార ఫలితాలు బావుంటాయి. స్థిరాస్తులూ, ఆభరణాలూ కొనుగోలు చేస్తారు. పరిస్థితుల్ని బట్టి నిర్ణయాలు తీసుకోండి. వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. ఆర్థిక విషయాల్లో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. నలుగురినీ కలుపుకుని వెళ్లండి. ఆధ్యాత్మికతకు సమయం కేటాయిస్తారు. గతంలో చేజార్చుకున్నవి తిరిగి లభిస్తాయి. దుర్గామాతను స్మరించండి.



తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

ఉత్తమ కాలం నడుస్తోంది. జీవిత ఆశయాలు నెరవేరతాయి. అదృష్టయోగం ఉంది. ప్రారంభించిన పనులన్నీ వేగంగా పూర్తవుతాయి. మీ పనికి గుర్తింపు లభిస్తుంది. పెద్దల ప్రశంసలు అందుతాయి. ఆర్థిక ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వ్యాపారంలో కష్టానికి తగిన రాబడి ఉంటుంది. దైవబలం అండగా నిలుస్తుంది. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.



వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వ్యాపారం లాభదాయకం. పరిస్థితులకు తగినట్టు వ్యూహ రచన చేసుకోవాలి. దైవబలం వెన్నంటి ఉంటుంది. ధన స్థానంలో ఉన్న బుధ, శుక్రులు శుభ ఫలితాలను అందిస్తారు. ఆర్థికంగా బలపడతారు. సరైన నిర్ణయాలతో మరింత ఉన్నతిని సాధిస్తారు. అందరితోనూ మిత్రభావనతో మెలగాలి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. సూర్యుడిని ఉపాసించండి.



ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

విజయాలకు అనువైన సమయం. అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. కాలం అన్నివిధాలుగా సహకరిస్తుంది. ధనయోగం ఉంది. పేరుప్రతిష్ఠలు సంపాదిస్తారు. కొత్త ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు ఉంటాయి. స్నేహితుల అండ లభిస్తుంది. వ్యాపారంలో సమయస్ఫూర్తి అవసరం. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.



మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

కొత్త లక్ష్యాలవైపు అడుగులు వేస్తారు. స్థిరమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఆర్థిక ఫలితాలు బావుంటాయి. దాంతోపాటే ఖర్చులూ ఉంటాయి. ఏ విషయంలోనూ ఇతరులపైన ఆధారపడకండి. కుటుంబ సభ్యుల సూచనలకు విలువ ఇవ్వండి. వారం ఆరంభంలో శుభం జరుగుతుంది. పట్టువిడుపులతో వ్యవహరించండి. సూర్యనారాయణుడిని ధ్యానించండి.



కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

శుభకాలం కొనసాగుతోంది. చేపట్టిన పనులు పూర్తవుతాయి. ఆశయాలు కార్యరూపం ధరిస్తాయి. పెట్టుబడులు లాభాలను కురిపిస్తాయి. స్థిరాస్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో సమస్యలు ఎదురు కాకుండా జాగ్రత్తపడండి. శుక్రుడి అనుగ్రహంతో అదృష్టం వరిస్తుంది. వ్యాపారం లాభదాయకం. వారాంతంలో మేలు జరుగుతుంది. శ్రీమహాలక్ష్మిని అర్చించండి.





మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

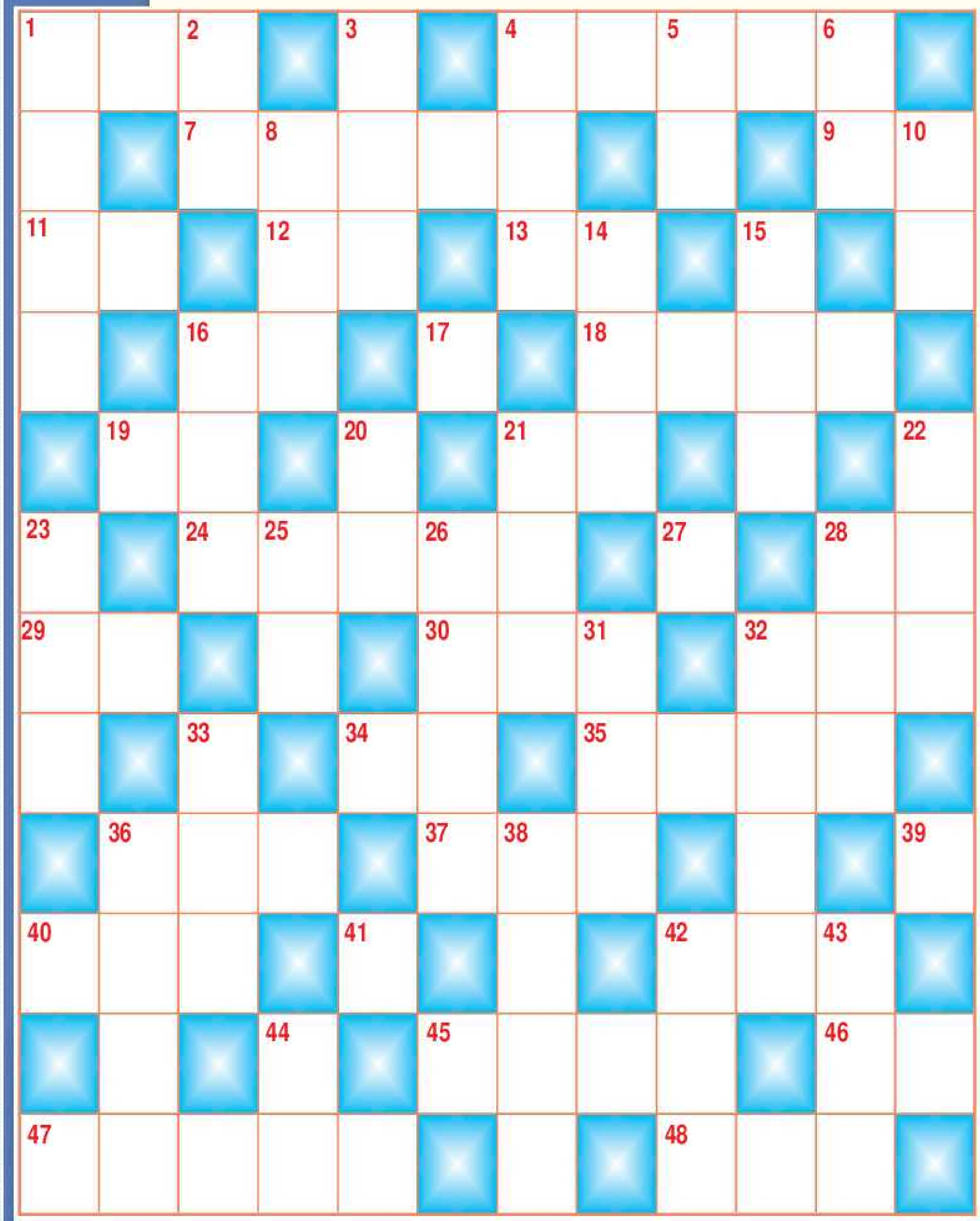
ఉద్యోగులకు కలిసొస్తుంది. మనోధైర్యం ముందుకు నడిపిస్తుంది. సమాజంలో గుర్తింపు లభిస్తుంది. చిన్నపాటి అవరోధాలు ఎదురైనా, వెనకడుగు వేయకండి. అవకాశాల్ని వినియోగించుకోండి. శత్రుదోషం తొలగిపోతుంది. దైవబలంతో సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. పొదుపు-మదుపు పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.

పదకేళి

కూర్పు: బాలు

అడ్డం

1. రేడియోను '.......వాణి' అంటారు (3)
4. సాలవృక్షం కొమ్మను పట్టుకున్నట్లుగా ఉండే ప్రతిమ (5)
7. బంకించంద్రుడి గీతం (5)
9. కోకిల (2)
11. దండు, ఆకు (2)
12. దైవం అనుగ్రహించి ఇచ్చేది? (2)
13. ఒక నది... జాహ్నవి (2)
16. బీగం; పాడుతున్నప్పుడు కొంతమంది చేతులతో వేసే దరువు (2)
17. సగం పొయ్యి (1)
18. ఆదివారం (4)
19. గర్వం (2)
21. బాజాబజంత్రీలు (2)
24. దివిటీ, చేదివ్వె (5)
27. అడ్డం 17తో ధూమం (1)
28. చెలి, స్నేహితురాలు (2)
29. భీముడి ఆయుధం (2)
30. క్రైస్తవులు పవిత్రంగా భావించే చిహ్నం (3)
32. నిర్మలం, విమలం (3)
34. సగం 'సనాతనం' (2)
35. ఎక్కువ బరువు మోసే- అత్యంత బలశాలి అయిన ఎద్దు (4)
36. కొమ్మలు (3)
37. శత్రువు (3)
39. అడ్డం 17, 27లతో గర్వం, అహంకారం (1)
40. ప్రణవం, బ్రహ్మాక్షరం (3)
41. అడ్డం 27తో కసవు, పచ్చిక (1)
42. చులకనభావం (3)
45. ఇంద్రధనుస్సు (4)
46. సత్వరం, వేగిరం (2)
47. సేవకురాలు (5)
48. శ్రీరాముడి కుమారుడు ...... అటునుంచి (3)



నిలువు

1. బాధ, యాతన (4)
2. మృతకళేబరం (2)
3. ధూళి (3)
4. జింక (3)
5. ఆటంకం, నిరోధం (2)
6. వానరం (2)
8. గుడి (3)
10. ఒక కంఠాభరణం (2)
14. విషం (3)
15. కిటికీ (3)
16. నక్షత్రం (3)
20. తలకిందులైన 'దీవి' (2)
21. మే నెలను గుర్తుచేసే జీవాలు (3)
22. సమస్తం (3)
23. హలం (3)
25. గొడవ, కలకలం (2)
26. లోభి (4)
28. పోరు, యుద్ధం (3)
31. పెళ్ళికూతురు (3)
32. పెదాలు (4)
33. కొండ కొన (3)
36. మాంసాహారం తిననివాడు (4)
38. కోనేరు, తిరుకొలను (4)
42. జామాత (3)
43. అమ్మాయి పేరు... శీలవతి అని అర్థం (3)
44. పర్వతం (2)

సుడోకు

	1		4	3		8		
		2						6
6	4				2			7
				9	1		8	
9			7		3			1
	3		2	8				
7			3				9	8
2						7		
		4		5	7		3	

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 తే	నె		2 కొం	చ	3 సం		4 నా	య	5 స		6 చి
టి		7 మృ	తి		8 ది	9 గు	వ		10 య	11 జ్ఞా	లు
	12 తే	గ		13 ని		బు		14 అ	వం	తి	క
15 అం		16 రా	భీ		17 వ	లు	18 వ		చ		లు
19 బు	20 రు	జా		21 మౌ	ని		22 ర	క్ష	కు	డు	
	చు		23 స		24 త	25 మి	ద		డు		26 చా
27 ప	లు	28 కు	బ	డి		హి		29 జా		30 సు	మం
ట్టు		31 మా	ల		32 అ	క	33 సం		34 మా		తి
35 చీ	ద	ర		36 బా	కు		37 ప	38 ని	త	39 సం	
ర		40 స్వా	మి	ని		41 ఉ	ద	రం		42 ద	డి
	43 కా	మి		44 స	45 హ	రి		46 త	ల	ను	
47 చౌ	ర్యం		48 సం		వం		49 భా	రం		50 డు	పం

సుడోకు

6	5	9	1	7	3	8	4	2
7	8	2	6	9	4	1	3	5
3	1	4	8	5	2	6	7	9
5	7	1	4	2	6	9	8	3
9	2	3	7	8	5	4	1	6
4	6	8	3	1	9	5	2	7
2	4	5	9	3	8	7	6	1
8	9	7	2	6	1	3	5	4
1	3	6	5	4	7	2	9	8

ఇది గులాబీ లోకం!





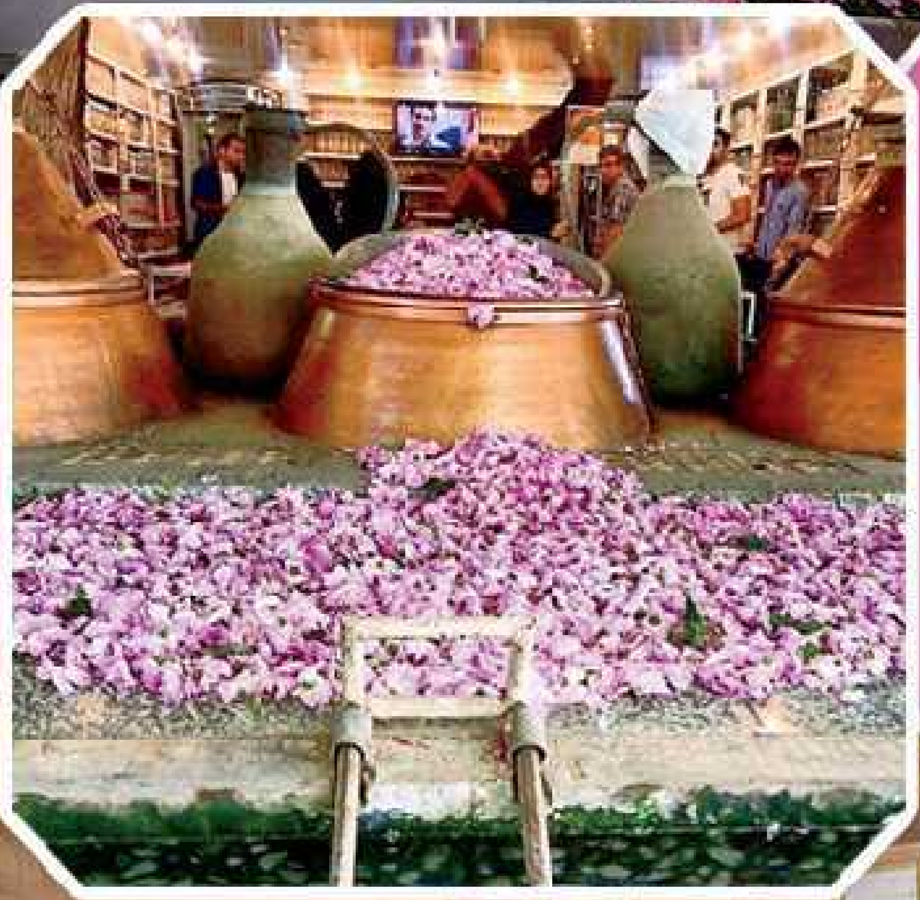






ఎత్తయిన పర్వతాల్ని ఆనుకున్న లోయల్ని చూస్తుంటేనే మనసంతా పరవళ్లు తొక్కుతుంది. అలాంటిది ఆకాశం అంచుల దాకా లోయ అంతా గులాబీ వర్ణం పరుచుకుంటే- ఆ అద్భుతాన్ని వర్ణించతరమా! ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా రోజ్ ఆయిల్‌ని ఉత్పత్తి చేసే బల్గేరియాకి వెళితే అంతటి వర్ణరంజితమైన దృశ్యాలే కనిపిస్తాయి. అక్కడి రోజ్ వ్యాలీ మొత్తం గులాబీ తోటలతోనే గుబాళిస్తుంది. వందల ఏళ్లుగా ఈ ప్రాంతం రోజా పూలకు ప్రసిద్ధి. ఇక్కడి డమాస్క్ గులాబీలు ప్రపంచంలోనే ఖరీదైనవి. ప్రత్యేకమైన సువాసనలు వెదజల్లుతూ, ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఈ గులాబీలతో చేసిన నూనె ధర కూడా అధికమే. గులాబీ రాజధానిగా చెప్పే ఈ దేశంలో టన్నుల కొద్దీ రోజ్ ఆయిల్, రోజ్‌వాటర్‌ని తయారుచేస్తుంటారు. స్థానికులంతా రోజా తోటల్లోని పూలను కోయడం మొదలు వాటితో రకరకాల ఉత్పత్తుల్ని చేయడంలోనే నిమగ్నమవుతుంటారు.





ఇంకా ఏటా జరిగే రోజ్ ఫెస్టివల్‌లో ఫుడ్ ఐటమ్స్, కాస్మెటిక్స్... ఇలా ప్రతిదీ రోజా పూలతోనే పరిమళిస్తుంది. ఆ పండుగలో భాగమై, గులాబీ పూల ప్రేమలో పడిపోతూ బారులు కట్టేస్తారు పర్యటకులు!






www.bambinopasta.in
SCAN FOR RECIPES
Since 1982
BAMBINO
సంక్రాంతి
శుభాకాంక్షలు
FORTIFIED
WITH VITAMINS, ZINC & IRON
మైదా లేదు
రవ్వ/సూజీ
తో తయారైంది
ప్రతి భోజనాన్ని
ప్రత్యేకంగా చేస్తూ
BAMBINO
roasted Vermicelli
FORTIFIED WITH
IMMUNITY BOOSTING
VITAMINS ZINC & IRON
100% WHEAT
NO MAIDA
BAMBINO
nutraawell
Vermicelli
FORTIFIED WITH
IMMUNITY BOOSTING
VITAMINS ZINC & IRON
100% WHEAT
NO MAIDA
UPMA
KHEER
PULAV
మూడు తరాల నమ్మకం
Trusted by three generations

1 2 3